

आहार-विज्ञान



लेखक—

हनुमानप्रसाद शर्मा, वैद्यशान्त्री



रथयात्रा, सम्यन् १९८८ वि०



प्रकाशक—

नागेश्वरप्रसाद मिश्र, “भारती”

महाशक्ति-साहित्य-मन्दिर,

बुलामाला, बनारस सिटी

जीवन-रक्षा

पुस्तक की उपयोगिता के विषय में आचार्य-प्रवर भीयुक्त
प० महावीरप्रसाद जी, द्विवेदी लिखते हैं—“जीवन-रक्षा”
बड़ी अच्छी पुस्तक है। साफ सरल और विषय उपयोगी है।
स्वास्थ्य-रक्षा, सहाचार और सुखी जीवन की प्राप्ति के दो नियम
इसमें हैं, वे सभी महत्व के हैं। पुस्तक विशेष करके बालकों और
नवयुवकों के बड़े काम की है।

आज ही इसकी एक प्रति मंगाकर पढ़िए। मूल्य केवल ॥)

महाशक्ति-साहित्य-मन्दिर,

बुलामाला, बनारस सिटी

मुद्रक—

वज्ररंगबली विशारद

भीसीताराम प्रेस,

बनारस सिटी



स्वर्गीय पण्डित छानूलास्त्री
राज्यघेय "मिथप्रद"

• समर्पणा •

— — —

— १००००, मंगल, मङ्गल,
 "१००००" १०००० १००००;
 १००००० ।

आपकी समर्पणा १०००० : १००००, १००००
 पादो १०००० १०००० १०००० १००००
 १०००० आपकी १०००० १००००
 प्रकार १०००० १०००० १००००
 १००००००, जो आप ही १००००
 १०००० १०००० १००००
 १०००० १००००
 १०००० १००००

समर्पित करने की प्रवृत्ति प्रवृत्ति हैं ।

समर्प—

धनुमानप्रसाद



स्वर्गीय पण्डित अनूलाळजी
राजचेष्ट "मिपमम"

“समर्पण”



श्रद्धेय मातामह, गुरुवर, राजवैद्य,
“भियमन” परिदत्त हनुमालालजी;

पूज्यवर !

आपकी पवित्रात्मा स्वर्गलोच में अवरय यद् जानना
चाहती होगी कि आप के दिए हुए ज्ञान का
उपयोग आपका अयोध दीक्षित निम्न
प्रकार कर रहा है । अतः यह
पुष्पाञ्जलि, जो आप ही की
सगाई हुई पुत्रवासी
के पूज्य हैं
आपको दी

समर्पित करने की धृष्टता करता हूँ ।

सेवक—

हनुमानप्रसाद

आहार वही होता है, जो या तो अपनी प्राकृतिक अवस्था और स्वरूप में हो, या उसकी उस अवस्था और स्वरूप में क्या साध्य कम-से-कम परिवर्तन हुआ हो; आजकल घी, चीनी और तरह तरह के मसालों आदि के योग से खाद्य पदार्थों का वास्तविक स्वरूप इतना अधिक बदल दिया जाता है कि उनका पहचानना भी कठिन हो जाता है। एक तो अपनी प्राकृतिक अवस्था से बहुत दूर जा पड़ने के कारण और दूसरे अनेक प्रकार के अन्यान्य पदार्थों के योग से प्रस्तुत किया हुआ वह खाद्य पदार्थ बहुत कुछ गरिष्ठ और दुष्पाच्य हो जाता है और परिणाम स्वरूप अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न करता है। पशुओं और पक्षियों को देखिये। उनका भोजन प्रायः सादा और अपने प्राकृतिक रूप में हुआ करता है, इसीलिये वे मनुष्य की अपेक्षा बहुत कम बीमार पड़ते हैं, हमारे यहाँ का प्राचीन पाकशास्त्र मुख्यतः इसी सिद्धान्त पर बना था और उसमें पदार्थों का स्वरूप बहुत ही कम परिवर्तित किया जाता था। एक बात और है। जहाँ तक हो सके, खाद्य पदार्थ ताजे होने चाहिये। वे जितने ही तासी होते हैं, उनमें उठने ही अधिक विकार आ जाते हैं और वे शरीर को व्याधि-मन्दिर बनाये रखने में सहायक होते हैं। परन्तु आजकल की नई सभ्यता इन सभ्य पावों का बहुत कम ध्यान रखती है। उनमें खाद्य पदार्थों का स्वरूप बदलने की भी बहुत अधिक प्रवृत्ति है और उन्हें तासी करके खाने की भी। परचात्य देशों के अधिकांश भोजन तो महीनों बल्कि कभी-कभी परसों के बने हुए होते हैं। यह ठीक है कि

उनको ठेके पैमानिक छग से छपे खादि में बन्द किया जाता है
 कि ये सदन और राख १ होन पावे । छि भी उन्हें सुपरिग
 और ठोक रखने के लिये जो उराय किय जात हैं, उनमें मट्टी को
 धोखा नहीं दिया जा सकता । हम गों निगहोप भाष ३ पाँ
 तक कह सकते हैं कि हमारे भारतवर्ष में प्राचीन काल में धातों
 की सग्या बहुत ही कम होती थी, उसका मुख्य कारण यही था
 कि हमारे पूर्वज खाद्य पदार्थों का स्वल्प अधिक बिछा नहीं करत
 थे । और आजकल पारपान् देशों में गया जनसंख्या से पौराण्य
 देशों में भी जो रोगों और रोगियों को गत्या शून्य अधिक बढ़
 गई है, उसका मुख्य कारण आजकल के दूध के ग्राह्य पदार्थ हैं ।
 हमारे देशवासियों का सब पात्रों को नितना ही अधिक हृदयगम
 कर सके, उनके शारीरिक सुख तथा स्वास्थ्य के लिये जतना ही
 अच्छा होगा ।

हमारे यहाँ श्री रोमशमा नाम के एक गेष्ट पैतृ द्वा गये हैं,
 जिन्होंने "रोमकुल्लम" नाम का एक बहुत सुन्दर ग्रन्थ लिखा है ।
 उसमें अन्यान्य अनेक उपयोगी बातों के साथ-साथ यह भी बत
 लाया गया है कि पापमाना कैसे होनी चाहिए, भोजन बनाने के
 पात्र कैसे होनी चाहिए, किस प्रकार से पदार्थ कैसे पात्रों में रखने
 चाहिए, किस प्रकार पैठकर और किस पिथि से भोजन करना
 चाहिए, आदि आदि । उसमें बतलाया गया है कि भोजन पकाने
 के लिये सबसे अच्छा परतन मिट्टी का होना है । और यह ठीक
 भी है । धातु के परतनों का प्रायः कुछ-न-कुछ बुरा पकाये हुए

भोजन में भी आ ही जाता है। इसके अतिरिक्त उसमें यह भी बतलाया है कि भिन्न-भिन्न धातुओं के पात्रों में भोजन पकाने से उनमें क्या दोष अथवा गुण आते हैं। और इस दृष्टि से मिट्टी के बाद सोने और चाँदी के बरतन सबसे अच्छे कहे गये हैं, पर वे सबके लिये सुलभ नहीं हैं। पका चुकने के उपरान्त किस प्रकार के भोजन कैसे पात्र में रखने चाहिए, इसका भी उसमें बहुत विवेचन है। यह भी बतलाया गया है कि किस ऋतु में किस प्रकार का भोजन करना चाहिए और कूप, नदी या घाटा आदि में से कहाँ का जल पीना चाहिए। इस प्रकार की और भी अनेक उपयोगी बातें अन्यान्य अनेक वैद्यक ग्रन्थों में भी पाई जाती हैं। हमारे कहने का तात्पर्य केवल यही है कि जो लोग यह समझते हैं कि सब प्रकार के ज्ञानों और विज्ञानों का भाण्डार केवल पारंपारिक वेदा ही हैं, वे भूल कर रहे हैं। हमारे यहाँ भी सब विषयों के शास्त्र हैं और उनमें सब बातों का बहुत अच्छा विवेचन है। हाँ, दुर्भाग्यवश हम उनकी उपेक्षा करते हैं और ओसिं धन्य करके दूसरों का अनुकरण करने के लिये पीड़ पड़ते हैं, जिससे अन्त में ठोकर खाकर गिरते हैं।

हर्म का विषय है कि कारी के सुप्रसिद्ध लेखक और सद्बोध भूयुक्त पण्डित हनुमानप्रसादजी शर्मा, वैद्यशास्त्री महोदय ने "आहार विज्ञान" नामक पुस्तक प्रस्तुत करके इस सन्त्यन्ध में एक बहुत ही स्तुत्य प्रयत्न किया है। आपने वैद्यक शास्त्र से आहार आदि के संध के अनेक सूत्र एकत्र करके हिन्दी-भाषी जनता की

सेवा का विशेष प्रशसनीय प्रयत्न किया है। आधार के सम्बन्ध में हमारे यहाँ के प्राचीन शास्त्रों में जो काम की बातें आई हैं, उनमें से बहुतैरी इस पुस्तक में संगृहीत हैं और इस विषय से यह पुस्तक बहुत ही उपादेय हुई है। आपकी पुस्तक पढ़ने से शायद होता है कि आधुनिक वृत्ति के समय भी व्यक्तिगत स्वार्थ्य आदि के सम्बन्ध की बहुत सी बातें प्राचीन आयुर्वेद से जानी जा सकती हैं। हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक जिस उद्देश्य से लिखी गई है, वह उद्देश्य अत्यन्त सिद्ध होगा; और हिन्दी प्रेमी इस पुस्तक से बहुत कुछ लाभ उठा सकेंगे। एवमस्तु।

प्रताप प्रसाद,
बनारस हिन्दू-यूनिवर्सिटी

रसायनाचार्य,
फहिराज प्रतापसिंह
एडिटेड-रेट्ट एडुकेटिन्ग-अफ़ेयर्स
कारपे-हिन्दू-विश्वविद्यालय

शुभ-सम्मतियाँ



“आहार विज्ञान” पर कुछ विद्वान एवं छद्मप्रतिष्ठ सन्धनों की शुभ सम्मतियाँ पढ़िए ।

“हमारे शरीर की रचना” जैसी पुस्तक के रचयिता, हिन्दी साहित्य-सम्मेलन द्वारा मंगलाप्रसाद पारितोषिक प्राप्तकर्ता एवं धुरन्धर विद्वान, श्रीयुक्त डाक्टर त्रिलोकीनाथजी घग्गा, बी० एस-सी; एम० बी० बी० एस०, एफ० आर० एफ० पी० एस० (ग्लासगो); डी० टी० एम० (लीवरपूल); एल० एम० (डबलिन); फेलो रायल सोसायटी आफ् ट्रोपिकल मेडिसिन एण्ड हाईजीन लण्डन; भूतपूर्व प्रोफेसर किंगजार्ज मेडिकल कॉलेज, लखनऊ लिखते हैं—

“जिसे अंग्रेजी में Dietetics (डायेटेटिक्स) कहते हैं, वही विषय इस पुस्तक में वैद्यक के अनुसार सरल भाषा में लिखा गया है । भोजन सम्बन्धी सभी बातें समझाई गई हैं । एक ही प्रियाक्स याने-पीने की चीजों का विस्तृत वर्णन है । हर एक चीजों के नाम अंग्रेजी, छिटिन एवं भारतीय अन्य भाषाओं में भी दिए गए हैं । उस पदार्थ का विशेष विवरण, गुण और उपयोग भी बताए गए हैं । X X X पुस्तक के भाषी पात्र पढ़ने के पश्चात् हम निःसंकोच कह सकते हैं कि वैद्यों के अनिरीक सर्वासाधारण के लिए भी यह पुस्तक अत्यन्त उपयोगी है । हमें आशा है कि हर एक गृहस्थ पुस्तक की एक प्रति अपने पास रखकर स्पष्ट उठाएगा ।”

हिन्दी के यशस्वी लेखक, अनेक प्रयोगों के प्रणेता, फारसी हिन्दू
विरूपविशालय के चीफ मेडिकल ऑफिसर, मीथुन टाफ्टर गुप्तर
स्वरूपजी यन्मा, बी० एस०सी, एम० बी० बी० एम० निररते हैं—

“मिने एगित इन्मागगतादनी तम्मा, विद्याराजी इत “आहार
विज्ञान” नामक पुस्तक का अवगाधम किया है। पुस्तक बड़ परिभम के
साथ लिखी गई है। और तावतम जगत के लिए बहुत उपयोगी है।
विषय के विषेयन में ग्रेमक को पूर्ण तृकणता प्राप्त हुई है। सामान्य में
इस पुस्तक से हिन्दी के भाषुरेदिक ग्राहिय के एक विभाव भद्र की पूर्ति
हुई है। मुसे एग विरपास है कि जनता इस पुस्तक से उचित लाभ
उठाएगी।”

Pandit Gopinath Kaviraj, M A
Principal Govt Sanskrit College
Benares, Writes —

I have read with much pleasure Pt Hanuman
Prasad Sharma, Vaidya the late Hindi work named
‘Ahar Vijnana’ It is a valuable compilation intended to
bring to the knowledge of laymen the importance and
utility of ordinary articles of daily consumption as, food
from the medical point of view. Some of the prescri-
ptions noted are known to be very efficacious and useful.
I hope the book will be appreciated by those for whom it
is meant.

गवर्नमेंट संस्कृत कॉलेज काशी के प्रिंसिपल, सुप्रसिद्ध विद्वान्, श्रीयुक्त पण्डित गोपीनाथजी कविराज, एम० ए० लिखते हैं—

“मैंने पण्डित हनुमानप्रसाद शर्मा, वैद्यशास्त्री की छिपी हुई “आहार विज्ञान” नाम की हिन्दी पुस्तक बहुत ही आभन्द्यपूर्वक पढ़ी। यह एक बहुत मूल्यवान् रचना है और यह सर्वसाधारण को इस बात का ज्ञान प्राप्त कराने के सिद्धी गई है कि मनुष्य के दैनिक व्यवहार में आनेवाले साधारण साध पदार्थों का स्त्रिगुण महत्त्व और क्या उपयोगिता है। इसमें भूष प्रयोग तो ऐसे दिए गए हैं, जो बहुत ही गुणकारी तथा उपयोगी प्रसिद्ध हैं। मैं आशा करता हूँ कि ब्रित लोगों के लिए यह पुस्तक लिखी गई है, वे इसका उचित आदर करेंगे।”

महामहोपाध्याय, विद्वद्भार, श्रीयुक्त डाक्टर गगानाथजी म्, एम० ए०, बी० लिट०, एल० एल० बी०, पायस-चान्सलर प्रयाग विश्वविद्यालय, लिखते हैं—

“आहार-विज्ञान” नामक पुस्तक मैंने देखा, यही उपयोगी है।”

“वैद्य सम्मेलन-पत्रिका” के भूतपूर्व सम्पादक, आयुर्वेदिक कॉलेज काशी-हिन्दू-विश्वविद्यालय के प्रोफेसर, प्रसिद्ध विद्वान्, आर्य वैद्यार्थ्य, श्रीयुक्त पण्डित जगन्नाथप्रसादजी बाजपेयी, लिखते हैं—

“आहार विज्ञान” लिखकर श्रीयुक्त हनुमानप्रसाद शर्मा, वैद्यशास्त्री ने एक बड़ी भारी कमी को पूर्ति की है। x x x आहार के साधारण त्रिपमों के साथ प्रत्येक आहारोपयोगी द्रव्य के गुण, दोष तथा मित्र-मित्र

सगो में सेवन विधि लिखी गई है । पुस्तक भरा हुआ की मर्यादा बताया है । विद्वानों के साथ ही साधारण हिन्दी जानने वाले भी पूरा लाभ उठा सकते हैं । प्रत्येक गृहस्थ का हमें सत्य पदमा भीतर पाठकों पर गृहस्थियों को पढ़ने के लिए उन्मादित करना चाहिए ।”

यो० एन० मेहता सत्यस वाचनेन प्रकाशना के प्रिन्सपल, दिल्ली के यरास्वी सरसक, छात्रार्थ, आयुर्वेदाचार्य, भीयुज पण्डित हरि नाथयणजी शर्मा, लिखते हैं—

“आहार विज्ञान” पुस्तक बड़े महत्व की है । जीवन सौख्य कुछ सख्त, और ग्रीव है । भोजन में सम्यक् रक्षणात्मक सभी बातें इसमें अच्छे ढंग से बखि है । $\times \times \times \times \times$ हमें लिखी विधि के अनुसार भोजन करने से अनुपम आरोग्य तथा दीर्घजीवन प्राप्त कर सकते हैं । प्रत्येक का विशेष उपयोग गृहस्थ एवं मर्यादित चिकित्सकों के बड़े काम की चीज है । ऐसी उपयोगी पुस्तक लिखने के लिए आपको धन्यवाद है ।”

इन्दौरनगरवास्तव्यै राजपैतै विद्वद्भै, भीयुजपण्डितग्याली-
रामजीद्विवेदि महोदयै लिख्यते—

“पाराणसी नगरवास्तव्यैः पौषशास्त्रि दन्तमामप्रसादशर्मा महोदये मायायां विरचितः “आहार विज्ञान” आगाधप्रशंसा सगमोऽप्यस्माकम् । पौषशास्त्रि महादायैः सूर्यायुर्वेदीयाहार सम्बन्धि सत्यस्योद्दि विविध विषय विवरण सम्यादितमिति मन्ये । आयुर्वेदशास्त्र सदभ्यासकाम तथा श्वश्रुति जना पुस्तक उन्मादितपुण्याः । विद्यालये, वाचनालये प्रोपयोगितरोऽप्य

गवर्नमेंट सस्कृत कॉलेज कारी के प्रिंसिपल, सुप्रसिद्ध विद्वान्, भीयुत पण्डित गोपीनाथजी फविराज, एम० ए० लिखते हैं—

“मैंने पण्डित हनुमानप्रसाद शर्मा, वैद्यशास्त्री की लिखी हुई “आहार विज्ञान” नाम की हिन्दी पुस्तक बहुत ही आनन्दपूर्वक पढ़ी। यह एक बहुत मूल्यवान् रचना है और यह सर्वसाधारण को इस बात का ज्ञान प्राप्त कराने के लिये गई है कि मनुष्य के दैनिक व्यवहार में आनेवाले स्तम्भरूपी खाद्य पदार्थों का कितना महत्व और क्या उपयोगिता है। इसमें कुछ प्रयोग तो ऐसे दिए गए हैं, जो बहुत ही गुणकारी तथा उपयोगी प्रसिद्ध हैं। मैं आशा करता हूँ कि जिन लोगों के लिए यह पुस्तक लिखी गई है, वे इसका उचित आदर करेंगे।”

महामहोपाध्याय, विद्वद्भर, भीयुत डाक्टर गगनाथजी शर्मा, एम० ए०, बी० लिट०, एल० एल० डी०, वायस-चान्सलर प्रयाग विश्वविद्यालय, लिखते हैं—

“आहार विज्ञान” नामक पुस्तक मैंने देखा, यही उपयोगी है।”

“वैद्य सम्मेलन-पत्रिका” के भूतपूर्व सम्पादक, आयुर्वेदिक कॉलेज कारी-हिन्दू-विश्वविद्यालय के प्रोफेसर, प्रसिद्ध विद्वान्, आर्य वैद्यार्थ्य, भीयुत पण्डित जगन्नाथप्रसादजी धानपेयी, लिखते हैं—

“आहार विज्ञान” लिखकर भीयुत हनुमानप्रसाद शर्मा, वैद्यशास्त्री ने एक बड़ी भारी कमी को पूर्ति की है। x x x आहार के साधारण नियमों के साथ प्रत्येक आहारोपयोगी द्रव्य के गुण, दोष तथा भिन्न-भिन्न

रागों में सेवन विधि लिखी गई है । पुस्तक भवन कम की राधा मयान है । विद्वानों के साथ ही साधारण हिन्दी जानने वाले भी इसे लाभ उठा सकते हैं । प्रत्येक गुरुरूप को हमें स्वयं पढ़ना भीतर बाह्यो यस गुरुरूपों को पढ़ने के लिए बाह्यारहित करना चाहिए ।”

पी० एन० मेहता सस्कृत कालेश प्रठापगढ़ के प्रिंसिपल, हिन्दी के परासी लेखक, काव्यसीर्ष, आधुनिकसाधार्य, भीयुतपण्डित हरि नाथयशजी शर्मा, लिखते हैं—

“आहार-विज्ञान” पुस्तक बड़े महत्व की है । लेखक श्री श्री शुद्ध, साध, और प्रौढ़ हैं । भोजन में सम्बन्ध रखनेवाली सभी चीजें इसमें अच्छे ढंग से बंझी हैं । X X X X X इसमें छिपी विधि के अनुसार भोजन करने से मनुष्य आरोग्य तथा दीर्घजीवन प्राप्त कर सकता है । इसमें का विशेष उपयोग गुरुरूप एवं मरीन विद्वानों के बड़े काम का भी है । ऐसी उपयोगी पुस्तक छिन्न के लिए आपको धन्यवाद है ।”

इन्दौरनगरपास्तव्यै राजयैवै विद्वद्भरै, भीयुतपण्डितरत्यालो-
रामजीद्विवेदि महोदयैलिख्यते—

“वाराणसी नगरपास्तव्यै पीछताछि दनूमात्रसादार्ममहोदयै मांपायी विरचितः “आहार विज्ञान” नामाप्रया मया समीक्षितोक्तिः । पीछताछि महाशयैः सर्गयुर्वेदीपादार सम्बन्धि सदायच्छेदि त्रिपिप् विषय विवेचन सम्पादितमिति मन्ये । आधुनिकसाध तदभ्यासकाय तथा म्येऽपि जनाः पुस्तक केन्द्रकैरपठ्याः । विद्यालये, पाठशालाये चोपयोगितरोऽप

गवर्नमेंट संस्कृत कॉलेज कारी के प्रिंसिपल, सुप्रसिद्ध विद्वान्, श्रीयुक्त पण्डित गोपीनाथजी कविराज, एम० ए० लिखते हैं—

“मैंने पण्डित हनुमानप्रसाद चाम्ना, वैद्यशास्त्री की लिखी हुई “आहार विज्ञान” नाम की हिन्दी पुस्तक बहुत ही आनन्दपूर्वक पढ़ी। यह एक बहुत भूख्यवान् रचना है और यह सर्वसाधारण को इस बात का ज्ञान प्राप्त कराने के लिये गई है कि मनुष्य के दैनिक व्यवहार में आनेवाले साधारण प्रायः पदार्थों का कितना महत्व और क्या उपयोगिता है। इसमें कुछ प्रयोग तो ऐसे दिए गए हैं, जो बहुत ही गुणकारी तथा उपयोगी प्रसिद्ध हैं। मैं आशा करता हूँ कि जिन लोगों के लिए यह पुस्तक लिखी गई है, वे इसका उचित आदर करेंगे।”

महामहोपाध्याय, विद्वद्भर, श्रीयुक्त डाक्टर गगानामजी म्हा, एम० ए०, डी० लिट०, एल० एल० डी०, वायस-चान्सेलर प्रयाग विश्वविद्यालय, लिखते हैं—

“आहार विज्ञान” नामक पुस्तक मैंने देखा, बड़ी उपयोगी है।”

“वैद्य सम्मेलन-पत्रिका” के भूतपूर्व सम्पादक, आयुर्वेदिक कॉलेज कारी-हिन्दू विश्वविद्यालय के प्रोफेसर, प्रसिद्ध विद्वान्, आयुर्वेदाचार्य, श्रीयुक्त पण्डित जगन्नाथप्रसादजी धाजपेयी, लिखते हैं—

“आहार विज्ञान” लिखकर श्रीयुक्त हनुमानप्रसाद चाम्ना, वैद्यशास्त्री ने एक बड़ी भारी कमी को पूर्ति की है। × × × आहार के साधारण नियमों के साथ प्रत्येक आहारोपयोगी द्रव्य के गुण, दोष तथा भिन्न-भिन्न

सगों में सेवन विधि मिली गई है । पुस्तक भरन रंग की सतथा मरान
है । विज्ञानों के साथ ही साधारण दिग्गी जानने साथ भी पूरा काम करा
सकते हैं । प्रत्येक गुरुत्व को हरे साथ पढ़ना भीर चाहकों पूरा गुरुत्वियों
को पढ़ने के लिए उत्साहित करना चाहिये । '

पी० एन० मेहता सरस्वत चालेज प्रसादाद के प्रिंसपल, दिग्गी
के यरास्ती सेगक, चान्वतीर्थ, आगुर्वेदाचार्य, भीयुत पण्डित हरि
नारायणजी शम्भा, लिखते हैं—

"आहार विज्ञान" पुस्तक पद महान की है । ध्यान सौरी शुद्ध
सत, भीर मौद है । मोहन ग सम्मन्ध सतनेवाली समी पाणें इसमें
अच्छे रंग से भंडित है । X X X X X इसमें छिपी विधि के अनुसार
भाजन करने में मनुष्य आराध्य तथा दीर्घजीवन प्राप्त कर सकता है । प्रत्येक
का विचार उपयोग गुरुत्व पूरा नवीन विधिगणों के बद काम की पात्र
है । ऐसी उपयोगी पुस्तक छिपाने के लिए भावको धन्यवाद है । "

इन्दौरनगरवास्तव्यै राजपैवै विद्वद्वरै, भीयुतपण्डितग्याली
रामजीद्विवेदि महोदयै लिख्यते—

"पारागर्षी नगरवास्तव्यैः पिपताग्नि इन्मागप्रसादनाम्माहोदयै
मापायों प्रिणितः "आहार विज्ञान" नामाप्रघो मया सगामोश्मलोक्षितः ।
पिपताग्नि महाशयैः सर्गायुर्वेदीयाहार सम्मधि सदापण्डेदि विविष् विषय
विनेचम सम्पादितमिति मन्ये । आगुर्वेदशास्त्र सदभ्यासकाय तथा न्येऽपि
प्रना पुस्तक छेम्भद्विद्वद्व्याः । विद्यालये, वापनालये चोपयोगितराज्य

ग्रन्थ इति मे मतिः । समया दीयतां हि महादापनां कायमभिनन्दनीय
मिति । पुनश्चासारमाकांक्षते ।”

आयुर्वेदिक कॉलेज, फ़ारशी-हिन्दू-विरसविद्यालय के प्रोफ़ेसर,
हिन्दी के सुयोग्य लेखक, आयुर्वेद-विशारद, भीयुत डाक्टर भास्कर
गोविन्दजी घाणेकर, पी० एस० सी०, एम० पी० बी० एस० लिखते हैं—

“दारीर आहार से यनता है । इसछिपू पाषाणियों का ज्ञान प्रत्येक
मनुष्य के लिये आवश्यक है । “आहार विज्ञान” में प्रयत्न मे इस बात
का खयाल रख के आहार पदार्थों का उपयोग विचार किया है । ग्रन्थ के
आरम्भ में आहार सम्बन्धी सामान्य विषय अच्युत महत्व का
है । × × × बाकी पृष्ठों में आहार पदार्थों—धान्यवर्ग, शाक्यवर्ग,
हृन्पादि—का विभाग करके प्रत्येक पदार्थ के गुण, धर्म तथा रोगावरण
में उपयोग बतलाय गय है । × × × × × पुस्तक जन साधारण तथा
घीरों के छिपू विनोद उपयोगी है । मुझे आता है कि हिन्दी-भाषी जनता
पुस्तक का आदर कर प्रयत्न के गौरव को बढ़ाएगी ।”

हिन्दी के प्रतिभाशाली विद्वान, उद्योगमान लेखक, “वैद्य”
जैसे पत्र के सम्पादक, भीयुत राकरलालजी वैद्य, लिखते हैं—

“पुस्तक अच्छी है । विशेष परिश्रम के साथ लिखी गई है । इसमें
आहार सम्बन्धी नियमों के सिवाय ओषध के काम में आनेवाले शाक, जल,
तृण, दही आदि पदार्थों के गुण दोष का भी यत्न विस्तृत रूप से किया
गया है । हिन्दी में ऐसी पुस्तक की बड़ी आवश्यकता थी । × × ।”

कारी के सुयोग्य चिकित्सक, मन्दल-हिन्दू-दाईस्तून के अँगरेजी मेडिकल ऑफिसर, भीगा टारटर अस्पतालवासी भी रोऊ, एम० बी० बी० एस० लिखते हैं—

“भारत-विज्ञान” नाम की पुस्तक भीमान् पण्डित इमामानमसाद साम्मा, वैद्यनाथजी से बड़े परिश्रम से लिखी है। हिन्दी ग़ज़ार में भगवान् इस विषय को यह एक निराखी पुस्तक है। इसकी लेखन नीची भनूटी और भाषा सरल है। इसमें पाच पुराणों का वर्गीकरण, प्रत्येक रोगों का विषय-विषय रोगों पर उपयोग, बड़े परिश्रम और बहुत सारा भीम और मनीष प्रयोगों का मयन करके लिखा गया है। आरम्भ की गृहिणी से पुस्तक की उपयोगिता और भी बढ़ गई है। ऐसी उपयोगी पुस्तक से हिन्दी जाननवाली समस्त जनता को लाभ उठाना चाहिए।”

हिन्दी के पयोरुख साहित्यसेवी, पूम्बपर, आपार्य पण्डित महापीरमसादजी द्विवेदी, लिखते हैं—

“भारत विज्ञान” में प्रायः समस्त भाग्य पदार्थ—धान्य, फल, फूल, मूल, पाक, शरकारी और धी-मृष दही आदि—के नाम, गुण और दोष इत्यादि के सिवा यह भी सरल हिन्दी में बताया गया है कि किस रोग या विकार में किस पदार्थ का उपयोग किस प्रकार करने से लाभ पहुँचता है। आरम्भ में भोजन विषयक अनेक दिशर सूचनाएँ भी हैं। पुस्तक सर्वसाधारण जनों की के लिए नहीं, वैद्यों के लिए भी संग्रहणीय है।”

अनेक ग्रन्थों के रचयिता, मजभाषा के घुरन्धर कवि, हिन्दी के प्रतिभाशाली लेखक, कविवर, भीयुत पण्डित शिवरत्नजी शुक्ल, "साहित्य-रत्न" लिखते हैं—

करत निम्न आहार, तासु व्यवहार न जानत ।
 विविध व्याधि तनु उपज, भोग्य भोगिहु दुख भानत ॥
 मज्ज देत परि हाम, कम्ज की कथा सुनावै ।
 तन मई तेज न भोज, रोज धैर्यन सिर नावै ॥
 तिन हेत भली रचना भई, यहि "भहार-पिज्ञान" की ।
 करि सुखी रहै सयम सदा, पवि कल-रुति "इनुमान" की ॥

ट्रेनिंग कालेज, फारसी हिन्दू विश्वविद्यालय के वायस प्रिंसिपल, हिन्दी के घुरन्धर विद्वान, भीयुत पण्डित चन्द्रमौलिजी सुबुल, एम० ए०, एल० टी० लिखते हैं—

"पण्डित इनुमानप्रसाद शर्मा, वैद्यशास्त्री ने "आहार-पिज्ञान" नामक महँ पुस्तक लिखी है। भोजन के विषय में प्रायः सभी जानने योग्य बातें आ गई हैं। घाल्यों, फलों, शाकों और दुग्धादिकों का बहुत ही उपयोगी वर्णन किया गया है। अन्य निषण्ड ग्रंथों की तरह ग्रन्थ का गुण लिखकर ही नहीं छोड़ा गया है, किन्तु उसके व्यवहार की पूर्ण रीति बता दी है। भोग्य पदार्थों से ही अनेकानेक प्रचलित रोगों के दूरीकरण का उपाय बताया है। सर्वसाधारण ही के लिए नहीं, किन्तु विद्वानों के लिए भी यह पुस्तक अत्यन्त हितकर है। हिन्दी में इस विषय पर इस प्रकार की पुस्तक लिखने का यह नया प्रयास है। मेरी सम्मति में

छेत्तक को इस प्रयास में सफलता हुई है। इसके लिए उन्हें साधुवाद। घर में पुस्तक की एक प्रति रहने से समय पर बड़ा काम है खर्ची है। क्या ही अच्छा है, यदि माताएँ इस पुस्तक का मनन कर पायें और भीरु करने बुद्धिमानों के स्वास्थ्य की रक्षा सुगमता से कर सकें।"

वयोवृद्ध साहित्य सेवी, "मुपनिधि" सम्पादक, आयुर्वेद पचानन, मिषह्मणि, भीयुत पण्डित जगन्नाथप्रसादजी शुक्ल, राज-वैद्य, निम्नते हैं—

"मैंने पण्डित हनुमानप्रसाद शर्मा, पितृसाक्षी रचित "आहार विज्ञान" पुस्तक देखी। आहार विषयों की जानकारी इसमें अच्छी तरह दी गई है। इसमें आहार के उपयोगों में आनेवाली चीजों का वर्णन है।
 ××× पुस्तक आहार विषयक ही नहीं चिकित्सा विषयक ज्ञान प्राप्त करने में भी उपयोगी है। पुस्तक-छेत्तक का परिधम प्रशस्नीय है। आशा है अल्पक गृहस्थी में इसका आदर होगा।

निवेदन

आयुर्वेद अथर्ववेद का एक अङ्ग है। फोर्दे-फोर्दे आचार्य इसे पषमवेद भी कहते हैं। भारतीय आर्य महर्षियों ने इसकी रचना सन्मृत में की है। एक तो आयुर्वेद शास्त्र यों ही गहन है विस पर सन्मृत जैसी ठिट भाषा में होने से यह अधिक दुस्स और अगम्य हो गया है। पाल के परिवर्धन से सन्मृत का अभ्ययन व्यापक नहीं रह गया, अतः आयुर्वेद शास्त्र की गहनता और अनेक स्थलों की जटिलता के कारण सर्पसाधारण इससे लाभान्वित नहीं हो सकते; उनकी मुद्रि के लिए यह दुर्मे है। फोर्दे ठिट विषय कमी सोक-प्रिय नहीं हो सफता, अतः ऐमे शास्त्रों का अभ्ययन करने के लिए इने-गिने लोग ही उगत होते हैं। पर्वमान समय में सन्मृत भाषा मृतप्राय हो गई है और दिन्दी जैसी सरल भाषाओं का प्रपार दिन पर दिन बढ़ता जा रहा है। परन्तु हमें उन पूर्व आचार्यों का कृतज्ञ होना चाहिए, जिन्होंने सन्मृत जैसी जटिल भाषा में आयुर्वेद विषयक अत्यन्त सुन्दर और सजीव साहित्य निर्माण किया है। आधुनिक शल्य चिक्रिस्ता का निर्माण तो प्राचीन आयुर्वेद के आधार पर ही हुआ है इसके लिए यूरोप भारत का ऋणी है।

आजकल सन्मृत भाषा की जटिलता ने आयुर्वेद की महत्ता और उपयोगिता को कुछ परिमित कर दिया है। इसलिए मैंने इस

पुस्तक को भारत की वस्तुनिशील और सर्वसाधारण के योल-चाल की भाषा हिन्दी में लिखने का प्रयास किया है। यह कहना कि हिन्दी में स्वास्थ्य विषयक साहित्य बहुत कम है, विष्टपेण मात्र है। हिन्दी साहित्य का यह अङ्ग निरी शौरावावस्था में है। परन्तु किसी विषय के अभाव से ही हृदय में उसके पूर्ति की इच्छा उत्पन्न होती है। इस कमी की पुकार मचाना हमारा कर्तव्य नहीं है। हमारा कर्तव्य है, इस कमी की पूर्ति करने की चेष्टा करना। यही उद्देश्य सम्मुख रखकर मैंने एकमात्र स्वास्थ्य विषयक साहित्य का ही निर्माण करना निश्चित किया है।

प्रायः आज से दस वर्ष पूर्व जिस समय मुझे अपने मातामह, पूम्प, स्वर्गीय पण्डित धन्नुलालजी, राजवैद्य, "भिषग्वत" से आयुर्वेद शास्त्र की शिक्षा मिल रही थी, मेरे मन में यह विचार उत्पन्न हुआ कि आयुर्वेद शास्त्र इतना विशाल होते हुए भी चिकित्सा सम्बन्धी पदार्थों के उपयोगों के वर्णन से प्रायः रहित ही है। कुछ ही गिने गिनाए फल्य इत्यादि हैं, परन्तु वे भी नगण्य ही हैं। उन्हें कोई विशेष महत्व या स्थान नहीं दिया जा सकता। उसी समय से मेरी यह चटक अभिलाषा रही है कि हिन्दी में एक ऐसी पुस्तक तैयार की जाय, जिसमें यह अभाव दूर हो। यह सभी जानते हैं कि गेहूँ से पेट भरता है। इसके अनेक लाभ पदार्थ पतते हैं, किन्तु मेरा खयाल है कि साधारण चिकित्सक पूर्णतया यह न जानता होगा कि हर समय सुगमता से प्राप्य इस गेहूँ से सदा ही कियनी व्यापियों दूर की जा सकती हैं। अतुल्य पुस्तक

में अत्यन्त सरल भाषा और सुगम रीति से उन विषयों को समझाने की चेष्टा की गई है और इस विषय का ज्ञान भविष्य स्वाध्याय, स्वर्गीय पुण्य प्राप्तिके लिये अन्य विज्ञान और विद्वान विद्वत्सत्ताओं से प्राप्त किया है।

मैं किसी एक चिकित्सा-प्रणाली का कागज नहीं हूँ। पर अन्य चिकित्सा-प्रणालियों की अपेक्षा आयुर्वेदिक चिकित्सा-प्रणाली को भारतीय जनता के लिए विशेष हितकर और पूर्ण समझता हूँ। चिकित्सा का सामकार्य होता बहुत जल वायु पर अवलम्बित होता है। मानवीय जीवों पर जल वायु का बहुत प्रभाव होता है। जिस देश में मनुष्य का जन्म, पालन-पोषण और निवास होता है, वहाँ का जल-वायु उसके अङ्ग-अङ्ग में समिष्ट होकर उसे परिपुष्ट करता है। किसी देश के प्राकृतिक तत्वों तथा वहाँ के निवासियों के शारीरिक परमाणु में बहुत घनिष्ट सम्बन्ध होता है। अतः देश में उत्पन्न घनस्पतियों की घनी दृष्टि औषधियों का जितना चमत्कारिक प्रभाव रोगियों पर पड़ता है, उतना अन्य देश की उत्पन्न जड़ी-बूटियों आदि से और विदेशी प्रणालियों से निर्मित औषधियों से कदापि नहीं हो सकता। अतः आयुर्वेदिक चिकित्सा-प्रणाली ही हमारे देशवासियों के लिए अधिक उपयोगी है। इस देश में होनेवाली जड़ियों-बूटियों और घनस्पतियों बिना मूल्य, इतनी सरलता और सुगमता से प्राप्त हो जाती हैं कि सर्वसाधारण सहज ही इसका उपयोग करके लाभ उठा सकते हैं। यह नहीं कहा जा सकता कि आयुर्वेदिक चिकित्सा-प्रणाली में घुटियों नहीं

है। अवश्य हैं। पर इसका कारण आयुर्वेद की अपूर्णता नहीं है। जिस पश्चात्य सर्जरी या शस्त्र-चिकित्सा पर आज यूरोप तथा अमेरिका के चिकित्सक गर्व करते हैं, उन्हें मुझ-वर्णित उन चिकित्सा यंत्रों ने चकित तथा स्तम्भित कर दिया है, जो भारतीय पुरा-वैद्य विभाग द्वारा नालन्द विश्व विद्यालय और सिंध की सुदा में निकले हैं। इन आविष्कारों ने सम्य-सत्कार के समस्त सम्य-रीति से यह प्रामाणित कर दिया है कि आज से लगभग बार सहस्र वर्ष पूर्व भी हमारी शस्त्र-चिकित्सा-प्रणाली कितनी उन्नत-वस्था में थी। हाँ, विदेशी सरफार की सटस्यता, धन-कुवेरे के सरक्षण के अभाव तथा हमारे आयुर्वेद के आधुनिक चिकित्सकों की दीर्घ-सूत्रता से भारतीय समाज इन नए आविष्कारों से लाभ नहीं उठा सका है। हमारी यह हृद आशा है कि देश का नवीन चिकित्सक-समाज नए-नए उपकरणों का आविष्कार करके आयु-वैद्यिक शास्त्र में शीघ्र प्रगति उत्पन्न करके इस उन्नत वैज्ञानिक युग के पश्चात्य-चिकित्सकों को सुगम और चकित कर देगा। हमारे आयुर्वेद शास्त्र का इस प्रकार उपेक्षित होना, देश का दुर्भाग्य ही समझना चाहिये। मेरा विश्वास है कि आयुर्वेद तर्कों और प्रयोगों की विवेचना जितनी ही स्पष्ट, सरल और सुयोग्य रीति से की जायगी, वह शास्त्र उतना ही अधिक लोक-प्रिय होगा। नवनी ही अधिक आयुर्वेदिक चिकित्सा-प्रणाली सर्व साधारण में आदरणीय होकर उपयोगी सिद्ध होगी। पुस्तक में वर्णित विषयों का प्रमम मैंने यथासाम्य देता रहा है, जिसमें पाठक सहज ही

यथेष्ट लाभ उठा सके और उनका जी भी न घमराए ।

भारतीय आयुर्वेदिक शिक्षा प्रणाली निर्विवाद रूप में दूषित है । देश की अधिकांश पाठशालाओं में केवल आयुर्वेद शास्त्र और उसकी चिकित्सा प्रणाली की ही शिक्षा दी जाती है । इन पाठशालाओं के विद्यार्थी केवल पाठ्य पुस्तकें ही पढ़ते हैं । इनके अतिरिक्त उन्हें चिकित्सा विषयक पाठ्य पुस्तकों के पढ़ने का अवकाश ही नहीं मिलता । अभ्यासक गुरु भी पाठ्य पुस्तकों के साथ-साथ आयुर्वेद शास्त्र पर लिखी गई उसी पुस्तकों की सरसरी तौर पर धारों की पढ़ाने की अनिवार्य आवश्यकता का अनुभव नहीं करते, जो पाठ्य-पुस्तकों के ज्ञान को अधिक पूर्ण और पुष्टकर सकें । अतः ये छात्र जिस समय विद्यालय से उपाधि प्राप्तकर सार्वजनिक जीवन में प्रवेश करते हैं, उस समय उन्हें चिकित्सा ज्ञान के अभाव से जो कठिन्ता प्रतीत होती है, उसका गार्भिक तथा कटु अनुभव वे ही करते हैं ।

अंग्रेजी भाषा में आहार-विज्ञान सम्बन्धी पाठ्य की पुस्तकें समय-समय पर प्रकाशित होती रहती हैं, पर उनका उपयोग पारिचात्य चिकित्सा प्रेमी सज्जन ही कर सकते हैं । उन्हें अपना खान-पान, रहन-सहन, व्यापार विचार सब परिचयी ही ढंग पर रखना पड़ता है । सर्वसाधारण इससे उपकृत नहीं हो सकता । अतः मैंने इस पुस्तक में जीवन की सर्व सुलभ खाद्य वस्तुओं के गुण-दोषों पर आयुर्वेद सम्मतपूर्ण विवेचन करके उन खाद्य पदार्थों द्वारा अनेक कष्टसाध्य रोगों से उन्मुक्त होने की विधियों

वतलाने की चेष्टा की है।

कोई चार वर्ष हुए जब मैंने इस पुस्तक का लिखना आरम्भ किया था; किन्तु अनेक विघ्न-बाधाओं के कारण इतने दिनों बाद आज मैं इसे इस रूप में लेकर जनता के समक्ष उपस्थित हो रहा हूँ। जिस समय पुस्तक लिखी जा रही थी, उस समय अनेक साहित्यिक कृपालु सज्जन पुस्तक की उपयोगिता देखकर इसे पूर्ण करने के लिए समय-समय पर विरोध छासाहित किया करते थे; अतएव उन सज्जनों की कृपा का श्रेणी में आजन्म रहूँगा।

प्रस्तुत पुस्तक के लिखने में मुझे सभी निष्णुओं से पूर्ण सहायता मिली है। चाय ही स्वर्गीय शकरदाजी शास्त्री पदे महोदय के मराठी "आर्यभिक" के गुजराती अनुवाद से भी विरोध सहायता मिली है। अतएव मैं स्वर्गीय शास्त्रीजी महोदय का विरोध कृत्या हूँ। गुजराती भाषा के अनुवाद की विरोध सहायता मुझे भोयुत धायू मुकुन्ददासजी गुप्त, यी० ए० और धायू पन्ना लालजी गुप्त की कृपा से मिली है। एतदर्थ मैं एक दोनों महानु भायों का चिर आभारी रहूँगा।

पुस्तक पूरी लिख गई थी; किन्तु कुछ अन्य भाषाओं के ब्रह्म नामों का सरोपन अनिवार्य था। इस विषय में मैंने कई विद्वान सज्जनों से परामर्श किया, किन्तु किसी ने सतोषप्रद उत्तर नहीं दिया। एक दिन इसी छद्म पातों के सिलसिले में मैंने सेन्द्रल-हिन्दू दाइसूत, काराी के ऑनरेबे मेडिकल ऑफिसर, भोयुत डाक्टर अपलपिदारीजी सेठ, एम० बी० बी० एम० से मित्र

किया; वो उन्होंने उसके लिए एक पुस्तक दी। मैंने गुर्जर और पद्म भाषा का अन्य कई पुस्तकें लेकर संशोधन या भार काशी के सुयोग्य चिकित्सक, सुदृढ़, श्रीयुक्त डाक्टर भूमिरानजी शर्मा को दिया। डाक्टर शर्मा गद्गोदय ने विशेष परिश्रम से साथ उसे शीघ्र ही ठीक कर दिया। अतएव दोनों डाक्टर गद्गोदयों का भी मैं विशेष रूप से श्रद्धा हूँ।

अन्त में मैं उन सभी सम्मतिदायकों का जिन्होंने अपनी अमूल्य सम्मति प्रदान की है, धन्यवाद देता हूँ और काशी हिन्दू विश्वविद्यालय की आयुर्वेदिक एग्रेसी के सुपरिण्डेन्ट, सर सुन्दरलाल चिकित्सानय के प्रधान चिकित्सक, ललितवदरि कॉलेज, पीलीभीत के मूखपूर्व प्रिंसिपल, भिषग्मणि, रसायनाचार्य, कविराज, श्रीयुक्त प्रतापसिंहजी के प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूँ, जिन्होंने अपना अमूल्य समय देकर भूमिका लिखने का कष्ट किया।

यह सम्भव नहीं कि इस पुस्तक में श्रुतियों न हों। इसलिए मैं विद्वान समालोचकों और चिकित्सकों से प्रार्थना करता हूँ कि जो श्रुतियाँ उन्हें दिखाई पड़ें, उसे मुझे सूचित करने का कष्ट करें। जिससे ये अगले संस्करण में यथा सम्भव दूर की जा सकें। किमधिकम्।

महाशक्ति भोरपाल्य,

महाशक्ति भवन, काशी

ता० १-८-३३

निवेदक—

हनूमानप्रसाद शर्मा

सकेताक्षरों का विवरण



द्रव्य-नामों के प्रत्येक भाषा के सकेताक्षरों का परिचय ।

स०—संस्कृत,

हि०—हिन्दी,

ब०—बङ्गाली,

म०—मराठी,

गु०—गुजराती,

क०—कर्नाटकी,

ते०—तेलुगु,

ता०—तामिली,

द्रा०—द्राविडी,

अ०—अरबी,

फा०—फारसी,

अ०—अंग्रेजी

लै०—लैटिन ।



विषय-सूची

आरम्भ

भोजन क्यों करना चाहिए ?

आहार का परिमाण

दानिकारक और संयोग विरुद्ध

अमाहार, फलाहार और मांसाहार

भोजन करने का समय

भोजन का स्थान

भोजन के पदार्थ और स्थान की विधि

भोजन के साथ जलपान

भोजन के समय मानसिक विचार

भोजन के परभाव

१

२

५

७

९

१४

१७

१८

२२

२४

२६

पदार्थों की सूची

घान्पवर्ग

अरहर	४३	ज्यार	५१
अलसी	७३	तिल ✓	६१
चंदन	४१	सीनी	६३
फेंगुनी	५३	वाजरा ✓	५७
फुलारी	५१	मक्का ✓	५९
कुसुम	६०	मटर	४६
कोदो	५६	मसूर	५०
खेसारे	५४	मूंग	३९
गेहूँ	२३	मोठ	६१
चना ✓	४७	राई	७७
बावल	६३	सरसों ✓	७१
बांदा	६३	साँवों	५१
जौ	३५		

शाकवर्ग

अजवाइत	१०९	कपनार	११
आंव ✓	१६३	कद्दी तोर्र	१३
कद्दी	१८०	करेला	१४

धर्मोदी	१००	पालक ✓	९१
कोहड़ा (फारसी फल)	११८	पेठा (मुम्बई)	११५
हुंदरू	१२५	पोई	९०
गरवूजा	१२४	पथुषा	८३
गोरा	१२०	बैंगन	१४३
रससा ✓	१२७	भिण्डी ✓	१४०
गददपूर्णा	१००	मटर का शाक	११०
गापर ✓	१०६	गरसा	८७
गूमा	११०	गूली ✓	१५३
गूलर	१६५	मेथी	९०
गोभी	१०६	रालू और भरद	१६०
पार की फली	१५५	रई पा शाक	९९
चना का शाक	१११	लौषा	११८
चूका	८५	सकरफन्दी	१६०
चौलाई	८९	सरसों का शाक	९९
सरयूज	१२५	सदिजन	१४८
सोरइ	१२७	मिपादा ✓	१५१
ननुआ	१०८	सूरन	१५७
नोनियों, बुलफा	८४	सेम	१४६
पटुआ (फरेमू)	९३	सोआ	९६
परबल	१३०	दुरदुर	९५

फलवर्ग

अगूर, किसमिस और दास	२६४	चिरौंजी	२४८
अजीर ✓	२५६	जामुन	२४२
अखरोट ✓ ...	२३७	नारंगी, सतरा ✓	२१२
अननास	२५३	नारियल ✓	१९३
अनार	१८७	पपीठा ✓	२८१
अमरुद	२१०	पिस्ता	२५४
आम	१७३	फालसा	२५१
आमड़ा	१८०	भइहर	२३१
इमली	२२२	बादाम	२०४
फटहल	२२७	यिजोरा नीयू	२१३
कद्वय	२७७	घेर ✓	२४५
फगरम	२४०	घेल	२८३
फरौंदा	२४३	मकोय ...	२७९
फसेरू	२४६	मूंगफली ✓	२५९
फागर्जी नीयू	२१९	लिसोडा	२६७
फाज	२७०	शरीफा	२५१
फेला	१८७	सदतूत	२६०
फैय	२३७	मुपारी	२३४
राजूर ✓	२००	सेय और नारापातो	२०८
लिंगनी	२५०	दरफारेयडो	२४२
पकोतरा नीयू	२२२		

दुग्ध, दधि, नयनीत और घृतपर्ग

गाय का पो ✓	३१०	पकरी का दूध	२९९
गाय का दही	३०१	पकरी का मसूरान	३०९
गाय का मक्खन	३०७	पकरी का मट्ठा	३०७
गाय का मट्ठा	३०५	भैंस का पी	३१३
पो	३१०	भैंस का दही	३०४
दाद (मट्ठा)	३०५	भैंस का दूध	२९९
दही	३००	भैंस का माग्न	३०९
दूध	२९१	भैंस का मट्ठा	३०६
पकरी का पो	३१३	मक्खन	३०७
पकरी का दही	३०४		

परिशिष्ट्यर्ग

अदरक	३०३	यनियों ✓	३२९
इलायची ✓	३०६	पान	३४०
ईल, गन्ना	३१७	पुदीना ✓	३३२
गोंद	३२०	मिर्च	३३६
गैर (फल्गु)	३४०	लालमिरिष (मिर्चा)	३३४
गुड़	३१९	सायूदाना	३३९
चोनी, मिमी	३२०		

उपयोगों की सूची

[अकारादि क्रम से]

अ

अण्ड बुद्धि में—१६, १४५, १०९

अगिषासन—१८१,

अग्निमांष में—२१३, २२६

अजीर्ण में—१५४, १८० २२०, २४०, २५४, ३२५, ३३४

अतीसार—५२, ६३, ६६, ६८, ११५, १०८, १८६, १९३, १९९, २१४,
२३५, २६३, २०५, ३२५

अतीसार, रींसी और विगूचिछा पर—३३४

अतीसार घमम, दाह और ज्वर पर—४०

अतीसार, विगूचिछा और उदररोगादि पर—२०६

अतीसार समग्रणी मन्दारि, अग्निय और गूल पर—१८६

अतीसार और समग्रणी पर—३००

अघकृषारी में—१३१

अधिक पसीमा आने पर—१००

अधिक पसीना और दुर्गन्ध पर—३८

अभिद्रा पर—९३

अन्तर्निद्रादि पर—१०५, १५०,

अजगृह्य गूल पर—५४, ५६

अपरमार (गूनी)—७०

अर्धम का विष—४६, ९४ ११३, २८०

अजीम गालेपाळे को—९४

शान्ति—६०, १०५, ११० १५५, १८१, २२१, २८६

भस्त्रपित्त, कम्पेन की जलन, गुदा, मग्नाग्नि और भ्रामपात पर—२६६

भस्त्रपित्त के क्राण गले की जलन हटा, तो—२८६

भस्त्रपित्त, पद-द्वंद्व और घृत पर—१९८

भस्त्रपि और कस्त्रिपत्त में—२००

भस्त्रपि और पित्त पर—२२७

भस्त्रपि और प्रमेह में—१३०

भस्त्रपि और मग्नाग्नि में—८७

भस्त्रपि पर—११, ६६, ८०, ८४, ९४, १००, १११, ११५, ११९,
१२५, १२८, १४३, १०९, २१८, २३२, २४२, २४४, २६०, २७६,
२७९, ३२६, ३३१, ३३४

भस्त्रि, भस्त्रि, गुपल्ला और टट्टर-गुप्ता पर—४१

भस्त्रावपात पर—७९,

भस्त्रु द शग पर—९३

भस्त्रु गुप्ता और कृमि पर—२३४

भस्त्रु पार का विष—१०१

भस्त्रु रसावन का विष—९१

भस्त्रु भागे पर—१०९, १५०, १६८, १८५, २२१, २२६

भस्त्रु की पीड़ा में—१०१

भस्त्रु का जाला—४६, १०३, १०५

भस्त्रु की गरमी पर—१८४

भस्त्रु की जलन पर—२९७, ३०८

भस्त्रु की पीड़ा पर—२७९

भस्त्रु की पीड़ा—६६

भस्त्रु के विषार पर—७९

भस्त्रु से जलने पर—४७, ६६, ७४, ८३, ९३, १३३, १६१, १६४, ३१२

भस्त्रु से जले हुए घायों पर—७०

कान में कीड़ा गया हो, तो—७७

कान में कोई जानवर गया हो, तो—२८०

कान में घूँस जाने पर—९६ १०१

कानों का बदना—१४९, २१८, २४४

कानों का मेल—१२६

कानों की गरमी पर—२०८

कानों की दाह पर—३०९

कानों की पीड़ा में—७५, १०८

कानों में शब्द, गूँस और बदरेपन पर—७७

कान्ति—४७

कामला—३४, १०४, ११३, ११७, १२१, १९१, २३९ २१९

कामला पाण्डु हस्तीमक दवास, उदर, त्रीर्णम्वर और गलरोगादिभिर्मे—१०६

कुचक्ष्म का विष—२४२

कुत्ते का विष—७०, १०५, १०९

कृत्रिम विष पर—९१

कृमि पर—८०, १३०, १३४, १४२, १७७, १८४, १८५, २१६, २३०

२५४ २८२, २८६

केला से भजीर्ण होने पर—१९३

कोढ़ पर—२४३,

कादो के विष पर—२९६

कोष्ठकृमि और विष पर—२२७

का

नरमकों का मांस करने के लिए—२३६

नानगम्या के कर्पों पर—२०९

नारदों के दोष—१२५

नार्वी—३४ ३६ ७४, २६४, २६५, २२७, २३८ २४४

खोसी और लुकास पर—६०

खोसी और दयाल—११० १८९, २६८, ३०० ३२५

खोसी, दमा और कछार पर—१११

खोसी, दमा और हाथ—३८

खोसी, दमा, मन्दाति और भरपि पर—३२४

खुमली और कुष्ठ पर—१०१

खुमली और दाद पर—१९०

खुमली, घेवरू क दाग और हाँद पर—२१२

खुमली पर—४५, १५६ १९७, २०२ २३० २४१, २४४ ३३०

खुनी बपासीर—७१, ८५, १०४ १४१

ग

गठिया पर—५४ ६३, ११०, २५६

गण्डमाहा—५० ७०, ११५, १२१, १४९ १५५ १७०

गण्डमाहा चोइन के छिण—११५

गण्डक क विष पर—२०७

गारमी की छोटी-छोटी कुत्तियों पर—२७४

गारमी में—१२१, १६८, ३१९, ३४३

गारमी में घावु गिरता हो तो—२३९

गारमी से रक्त गिराव होने पर—३१२

गारमी क सिर-दर्द पर—८५, १९६

गर्भधारण क छिण—३१८

गमपात—३७

गर्भग्राम के छिण—७१

गर्भभान क छिण—७७, २१८

गमाशय की शुक्ति के छिण—६१, २१७

गर्भरिपति के छिण—९०

शुक्राम—३१, ४९, ५६, २९८, ३२५, ३३८

शुक्राम और सिर-दर्द—१११

शुक्राप के लिए—६०

घोड़ों के दूध पर—१४२

ज्वर—५८, ११२, ३३१

ज्वरजस्य हारीरिक्त दाह पर—३११

ठ

ठण्डक के लिए—२११

त

तूनिषा का पिय—२२१

तृपा—७७, २१३, २६६, ३०३, ३१२, ३२३, ३३२

तृपा और मुँह के पीकापन पर—१८५

तृपा-शामन के लिए—३०४

थ

थकान दूर करने के लिए—२९८

थकावट दूर करने के लिए—३४४

द

दन्तगो—४५, १०४

दमा पर—३८

दस्त के लिए—२४२, ३२१

दस्त रोकने के लिए—३२३

दर्शों का वृद्ध—५१, १३१, २११

दर्शों की मजबूती के लिए—२०६

दर्शों की मी—७८

दाह पर—१०१, २२०, २८२

दाह—६८, १०१, ३१२, ३३१, ३३४

दाह की शान्ति के लिए—२६०

दाह और भर्त्सना पर—१७०

दाह और मृग पर—२३१

दाह और विष की शान्ति के लिए—२१०

दाह और प्रमद पर—१९३

दाह और प्यास पर—२००

दाह पर—३०, ५९, ६०, ११५, १२०, १३६, १७०, २०३, २५९,
२७९, ३०५, ३३१ ३३४

दाहसुख मृगदन्त के लिए—२३३

दूध की कमी के लिए—४६

दूध बढ़ाने के लिए—२३४

ध

धनूरा और कर्मल के विष पर—२९६

धनूरा और रसकूपर का विष—३११

धनूरे का विष—७०, ८९, १४५, २६६

धनुर्पान और पाठाण पर—२०३

धातु गिरने पर—७२, २८७, ३२३

धातु-सुष्टि—३८, ४९, २८६, २८८, ३२९

धातु-सुष्टि और विष शमन के लिए—२०३

धातु-सुष्टि और लक्ष्मण म के लिए—१४३

धातु-सुष्टि और मखरोग पर—२००

धातुरोगी के लिए—३१३

धातुक्षय पर—२६६

धुर्भो से भेद्य विकार में—३२३

न

नक्षत्री और सन्निपात में यदि सूर्य से धूम गिरता हो, तो—१८४

नकसीर पर—४१, १०० ३११

नष्ट प्रमेह पर—१०७

मल पूरने पर—१६०, ३४१

मष्टवायु और गरमी में—१६४

मल पिकार पर—२०१

मदरमा पर—३५, ०२, ११५, १४५, १४९, १९०

मदरमा में यदि छोले पड़ गए हों, तो—४२

मागकरी के विष पर—२९६

मादीमग में—१४९, २४२

माघुर—००

निद्राभाने पर—०४

निद्राभग रोग पर—१४५, २९९

मेघराग में—१४९

मेथ्रो की सुगन्धि में—१०४

मेथ्रो की जलम और कम दीजन पर—३२८

प

पथरी—५३ १२१, १२८, १५१ १५५, ६८ २१९

पथरी और शर्करा पर—११०

पथरी और सुन्न में—१३१

पसीना—४० ४६, ४९, ५३, ५८, ६१, २०७

पसीना रोग के विष—५९

पाण्ड कुत्ते का विष—१३१ १९० ३३६

पाण्ड के विष—२२०

पाण्डरोग—४९, २२५

पाण्डरोग, राय और हांमरणी पर—३२८

पारदरूप क्षत्र में—१४१

पारा का विष—१०८, १४२

पित और पित विकार की दान्ति के लिये—२६१

पित्तजन्य ज्वर में—९९

पित्तजन्य दाह पर—७९

पित्तजन्य पुष्पिणियों पर—७०, २३९

पित्तजन्य रोगों पर—१८५

पित्तजन्य घमन—१४२

पित्तज सिर-दर्द पर—२११

पित्तज्वर—६६, ६७, ६८, १३५, १६४, १६९, १७७, १८७, २१३, २६७

पित्तज्वर और भन्तर्दाह पर २३१

पित्तज्वर, गृषा और दाह पर—१३४

पित्त पर—२७५, २८०

पित्तराग पर—१९२

पित्त-विकार और हृमोग पर—२६०

पित्त विकार पर—१३४, १४१, २६७, २७५, २९७, ३४४

पित्त-दान्ति के लिये—२४१

पित्त-ज्वर के लिये—२३१, २३९, २६८, २७७, ३०६

पित्तातीसार पर—५७

पीडा पर—९५

पीनस रोग में—२०७

पीनस पर—३३४

श्रीहा और गुल्म पर—२५८

श्रीह में—१५०, २८२

श्रीह पृष्ठ—४९

शुद्धि के लिये—२५७

शुद्धि, यस तथा पीन-वृद्धि के लिये—२९६

- पेट की जलन और प्यास पर—५९
 पेट की दाह पर—१५२
 पेट के धातु पर—३०६
 पेट के भारोपन पर—१४५
 पेट के शोथ पर—५७
 पेट में बाल और छोहा जाने पर—२७५
 पेट में बाल गया हो, तो—२५४
 पेशाब की जलन पर—३३, ६०, ६५, ८५
 पेशाब की जलन, दकना और पयरी पर—७४
 पेशाब के समय जलन हो तो—७१
 पेशाब के समय धातु गिरने पर—३९८
 पित्त की चर्मज्वरी पर—२७१
 प्रमेह पत्र मूत्रमार्ग के सय रागों पर—७५
 प्रमेह और दाह पर—६४४
 प्रमेह और मूत्ररूप पर—१९३
 प्रमेह पर—७०, ८५, १०९, १५१, २००, २२५, २९९
 प्रपादिका और रक्तपित्त की क्षान्ति के लिये—२९८
 प्रसव के बाद रक्त-आव रोकने के लिये—७१
 प्रसव के लिये—३४, २१६
 प्रमूता के लिये—२३२
 प्रमूता को कृष खाये के लिये—९८
 प्रदर और धातु-विकार पर—१९२
 प्रदर पर—१९३, २०४, २३९
 प्रदर, मान और मूत्रलीसार पर—१९१
 प्यास—६५
 प्यास अधिक लगने पर—५९

म

फोड़ा—१४, १८, ४२, ५१, ५७, ६६, ८८, १५१, १६४

फोड़ा भयवा गोटों का दूद—१४५

फोड़ा और रण की बन्नी में—१५७

फोड़ा और पद पर—२५८

प

पदमाना फोड़ा टीक करने के लिए—१४४

पद और फोड़ा-पुन्नी पर—७४

पद पर—१५, १६८

पद दीप्त फोड़ने के लिए—२०१

पर के विष पर—७३

बल्लोद पर—२४०

पल धीरे और मलिन्य जन्म के लिए—२०८

पपासीर पर—७२, ११९, १५१, १५४, १५५, १५९, १६०, १७०, १७८,

२०२, २२५, २३३, २८२, २९९, ३०६, ३०८

पपासीर और रघातीसार पर—१६३

पल पूव धीरे-बद्ध—४०

पल और धीरे-बद्ध के लिए—२१०, २७७

पल पूव धीरे-बद्ध के लिए—४२, ९०७,

पल-बद्ध के लिए—४३, ५४, ७५, १२६, २१०, २५६

पपासीर के मसों पर—७४, १३१

बहिरेपन पर—२८६

पहुँच—५७, ७२, ९८, १११, २५४, ३२५

पापी पर—१२१, १२८

पापी, पुटा फोड़ा और उपद्रव के पापों का मरहम—१२९

पापों का भामातीसार—२८६

- बाइको के उदर-दुल, आमासीसार और मजीर्ण पर—१११
 बाइको का गला पैठ जाने पर—१०९
 बाइको का पेट पड़ जाने पर—१५०
 बाइको का बल—६०
 बाइको का हावा-वाता—१०९
 बाइको की अण्ड-वृद्धि पर—४९
 बाइको की भाल जाने पर—११२
 बाइको की गर्मी में—७७
 बाइको की माती के दूँ पर—१२९
 बाइको की छाती पर कफ जमगया हो, तो—११२
 बाइको का दूध फटने पर—११०
 बाइको की पाचन-शक्ति—१०
 बाइको को दीवला की गर्मी में—११९
 बाइको की समझणी पर—२८७
 बाइको के मजीरा और समझणी पर—१८४, २१०
 बाइको की गर्मी और दबाव पर—१८४, ११२
 बाइको का दौड़जम्प रोगों पर—१९१
 बाइको का पेट फूलने पर—१४१
 बाइको का कफ-पिदार पर—११३
 बाइको का कमजोर दिनों पर—६१
 बाइको के रज्ज्जीसार पर—७१ ११०
 बाइको को शक्ति के लिए—१०३
 बिगड़ हुए बादो पर—६३
 बिगड़ और सोमक के दिव पर—९०
 बिगड़ का दिव—१५, १०४, १२५, १४०, १६१, १६९, २४७ १२८, १३४
 बिगड़ के रोग पर—११५, १०४

दिल्ली पर—१७७

दिल्ली के मोघ हुपु स्थान पर—७३

दिल का पैर गूँथने पर—२२६

पहोनी में—२०३

म

मगन्दर—१३९, ३४३

मम और पिप विकार पर—११८

मम और पिप पर—३२५, ३२६

मम और मूर्ध में—४५

मस्मक राग—६६, १६९, १९१, २४७

मौग का मगा—४४, ६५, २११, २२७

मिठाई का विष—१९७

मिठाई का गुर्भा लगने और उसका लेप भौतों में पड़ने पर—३०८

मिठाई का विष—७३, १०१

मिठाई के छालों पर—२०६

मिठाई से दाँत छराप होने पर—३२१

मूत्र कम लगनी हो, तो—२२६

मूत्र लगने और पीछे रग के वेदाव की दान्ति के लिए—२६२

भोजन में सोमछ का विष मिलने पर—१९२

म

मकड़ी पर—१५५

मदार के विष पर—२२६

मधुमर पर—२६८, ३१९, ३३७

मद्दासि—३७, ३७, ४०, १००, १०६, ३२५, ३२६

मद्दासि, बद्धकोष्ठता, बद्धमा, ज्वर, व्योसी, बवांस, मूर्च्छा, कृपा, लकाम
और बवासीर पर—२६८

- मन्दाग्नि, दवाह, विषमश्वर और अजीर्ण पर—१११
 मधुमेह—२००, २०५, २०६
 मल-मूत्र की कमी—१४९
 मरदार सिंह के विष पर—१५५
 मत्तशुद्धि के लिए—२६७
 मलक-शूल और नाक से रूल गिरने पर—१००
 मलक-वायु में—४९
 मलक की गरमी और पित्त की दान्ति के लिए—२६७
 मक्षिक की गरमी पर—२००
 मामूली श्वर में—१०८
 मासिकधर्म—५१, १२१
 मासिकधर्म छम्बन्धी पीड़ा पर—८०
 मासिकधर्म हाने के लिए—१५६, ७५१
 मुँह धाने पर—१८७
 मुँह की सौँद पर—६६
 मुँह के छालों पर—४५, १५०, १७९, १८७, २११
 मुँह पटने पर—२६०
 मुँहों पर—७१, २५०
 गुग कर, घाव, सोप, जड़ना और अक्षयि रोग पर—११८
 गुग की गुग्गुलि और पीडावन में—४०
 गुग्गुलु और दूर्वा के दिकने पर—७०
 गुग्गुलु पर—४५
 गुग्गुलु पर—१०५ २७९ ३१९
 गुग्गुलु के विष पर—१८५
 गुग्गु में—११९, २१७, २६३, २५१
 गुग्गु गर्भ वाहर निकालने के लिए—७९

मूत्रफली के भ्रमीय पर—१०६

मूत्र और गूत गम निश्चयमे के लिये—२५९

मूत्ररूप में—१२१, १२७, १९१, २४७, २६७, ३२१, ३२३, ३२९

मूत्ररूप और घात क्षीणता पर—१३८

मूत्ररूप और प्रमेह पर—२६०

मूत्ररूप और मूत्रमरी पर—२६८

मूत्ररूप और रक्तपित्त पर—१९९

मूत्ररूप और दार्ढ्य रोग पर—२९७

मूत्र-पिरेचन के लिये—१२१, २६६

मूत्र-शुद्धि और मेषों की अछम पर—१०९

मूत्रमरी और शुष्कमरी—७१

मूत्रापात—१२०, १४१, १५५, १९२, २३६, २५२, ३३१, ३३८

मूत्रापात और दाह पर—६९

मूत्रापरिपन्न अदावर्ष में—२९८

मूत्रापरिपन्न पर—१९२

मूत्रार्ज पर—११७, २६६

मूत्रा के विष पर—२२५, २३९

मूत्ररोग पर—२८८

मूत्रविष के विष पर—२९६

मूत्र पर—७२, १४७

मूत्र, गुच्छी और विषाई पर—७७

मूत्राक्षरा ज्वर में—५८

य

यक्ष्म और क्षीर में—१४८

यक्ष्म पर—७९, १३९, १४५, २१९

यक्ष्म, क्षीर और वातगुच्छ—१११

पट्टत, त्रिद, वात और रक्तगुल्म पर—२८१

र

रत्नोष्णी—१०४, १४१

रक्त का पदार्थ, पूष गमयती की उल्टी और चक्षुर पर—७५

रक्तज्वर, छाती का दर्द और श्वास पर—१४०

रक्तगुल्म और रक्तप्राय के लक्षण—७१

रक्तज और पिच्छर तिरारोग पर—२९८

रक्तज्वर ग्रस्त में—११०

रक्तपित्त—३५, ७९, ४५, ५३, ८८, ९९, १६०, १७८, १८०, १९९,
२०४, २१३, २१९

रक्तपित्त, अम्लपित्त, कफपित्त, और गरमी की दान्ति के लक्षण—२६१

रक्तपित्त और अम्लपित्त में—१५०

रक्तपित्त की दान्ति के लक्षण—२९०

रक्तपित्त, मृषा और दाह—३०

रक्तपित्त और रक्त के दृष्टों पर—६६

रक्त प्रमेह पर—१९८

रक्तपित्त रक्तर्सा और प्रमेह पर—३२८

रक्त पिच्छर में—५०

रक्त-सृष्टि के लक्षण—६२

रक्ततीक्ष्ण—७२, ९८, १६८, १७०, १७८, १७९, १८५, २४०, २५०,
२०४, २८०, ३०८, ३०९

रक्ततीक्ष्ण और विरूचि पर—१३०

रक्तप्राय पर—१३९, ३०९

रक्तर्सा और रक्तपित्त पर—१००

राजपरमा—६०

रक्त दृष्ट मासिकधर्म पर—७०

ल

हंगहपन पर—१५१

लू लू गाने पर—९८, १२५, १०९

लू ले यचन क लिपू—३३२

य

यघनाग—६०, १६७, २०५

यदकोष्ठा पर—६६, ७२, ९१, ३०९

यमन और कनीसार पर—२८७

यमन और दश पर—२१७

यमन पर—६०, ८०, १९३, २१७, २९९, २४८, २०५, ३२५, ३२९

यर्षा में प्रियाह क जाने पर—६५

यात ककुम्भर में—१५५

यातगुम्भ—८७, १६४, २८६

यातज अर्धपर—२९९

यातजम्ब पीडा पर—९८

यातजम्ब मस्तक-द्वय पर—१३९

यातज शीत पर—२३३

यातज्वर में—८३, ८७, ९१, ३१३

यात, पित्त, मूत्र और रक्तपित्त पर—२५१

यात विकार—४७, ९०, ११३

यातप्राधि—३००

यायु की पीडा पर—७७, ८४

यायु-गोष्ठा—४३

यायु-गोष्ठा, और उदर छूट पर—४३

यायु तथा कृमि पर—३३४

यायु में—१४९, १५४

वायु विकार—५२, ३३९

वायु से जकड़ जाने पर १९६, ३३०

वायु से अगों के जकड़े जान पर—१६०

वायु से जकड़े अगों पर—०९

वाल गिरने पर—९१

विष उठारने के लिये—०६

बिरोधन के लिये—१४८, १९९, २०२, २५८

विर पर—१३२, १३४, १९०

विर परीक्षा के लिये—२४४

विषमम्बर—९०, ११३, १४८, १५१, २४४ २८०, ३३०

विद्रुषिष्ठा—३८, १११, १००, १०९, २२०, २२०, २४३, २८०, २८८

३०३, ३३४, ३३५, ३३८

विद्रुषिष्ठा से बचने के लिये—२२०

विषय और घटकों पर—२३०

वीष का गिरना—४३

वीष की वृद्धि के लिये—१५२, १५०, १०९, २०१, २९९, ३३३

वीष दुष्टि के लिये—१२९

२१

वाग्नि के लिये—२९०

वाग्नि और कोहो का गन्ना—११९

वाग्नि का गन्ना—८८, १२१, २०४ २१८, ३११

वाग्नि की गन्मी गूर करने और रक्त गन्ने के लिये—२५३

वाग्नि की गुर्माग्न पर—२८८

वाग्नि की पीड़ा पर—००

वाग्नि में दूधमिश्र रसायन पर—२४०

वाग्नि के वरु के लिये—४०

नितोरोग पर—२०७

नितोरोग और ज्वर में—१०४

नीग्र प्रसव के लिए—१०१, १५०, १९१

नीतज्वर—२६, १०९, १२२, १४१, २०३

नीतज्वर और सार्फकालिख ज्वर—१३४

नीतपित्त—१११, २४२, २५०, ३३७

नीतला—१९२

नीतला की गरमी दूर करने के लिए—१६९

नीतला, पित्त, और अरुचि पर—२३२

नीग, पिपम और समान्यज्वर पर—३३३

शूल—५३, ११७, १९९, २१७, २३५, २६०

शूल, अजीर्ण, बहुत गुल्म और श्लेष्मा—३८

शोथ—३४, ५५, १०८, ८०, ९६, १०१, १०५, १०६, ११३, १२९, १३५, १६८, १९१

शोथोदर पर—१०४, १२९, २३०, २४४, २८०

शोथ रोग पर—६५

श्लीषद पर—७८

शवास पर—७६, १९०

श्वेतप्रदर—५३

स

सम्रहणी, श्वासरि, उदररोग, श्लेष्मा, मन्दाग्नि और गुल्म पर—३३८

सगिया का विष—१५०, १९१, ३३८, ३४३

सगिया, श्लेष्मा, कष्टनाश और सुदर्शनाश आदि के विष पर—२९६

सम्रहणी, अतीसार और श्वासरि पर—३०५

सम्रहणी पर—१०८, १८४, ३०६, ३०७

सड़े घावों पर—७२, ७५

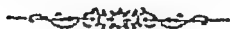
हिचकी और दमन पर—१९७
 हिचकी और दवास पर—४९, २४०
 हिजा पर—१४१, २२१
 हजोग में—११९, २००
 हजोग, हाँस और क्षय पर—२१८

ह

हावरा बास पर—७१५,
 हावराज्य बास पर—२६६
 हाव के बाद शक्ति आने के क्रिपु—२०८
 हाव रोग में—२००

ह

हिदाप में—२१२
 हिदाप की शक्ति के लिये—१९१
 हिदापज्य वसन—५१, १८५, २८८



आहार-विज्ञान



आरम्भ

ससार में जीवमात्र के लिए आहार एक बहुत ही आवश्यक पदु है। वायु-जल बिना मनुष्य जीवित नहीं रह सकता, परन्तु आहार बिना कुछ दिन जीवित रह सकता है। यह जीवन भी अनित्य है, क्योंकि आहार न मिलने से बहुत से शारीरिक वन्य ऐसे हैं जो एकदम नष्ट हो जाते हैं। वे पुन किसी प्रकार भी उत्पन्न नहीं किए जा सकते। जिस प्रकार आग में पूर्ण रूप से जल पड़ जाने पर वह बुझ जाती है, वही प्रकार आहार के बिना प्राण वायु भी नष्ट हो जाता है। जिस तरह शुद्ध आहार जीवनी-शक्ति को बढ़ाता है वही तरह विकारयुक्त आहार जीवनी-शक्ति को नष्ट भी कर देता है। आहार कई प्रकार का होता है। यह समझ लेना आवश्यक है कि कौन सा आहार हमारे जीवन को सुखी बना सकता है और उसके विषय में कौन-कौन सी बातें आवश्यक हैं।

भोजन क्यों करना चाहिए ?

एक साधारण सी मशीन भी बिना तेल दिए ठीक-ठीक चल नहीं सकती। अतएव यह स्पष्ट है कि जीवधारीमात्र के लिए आहार निरान्त आवश्यक वस्तु है। मनुष्य चौबिसा घण्टे पुष्ट-पुष्ट काम किया ही करता है। पुष्ट लोगों को इस बाध्य आश्चर्य होगा, परन्तु यह आश्चर्य की बात नहीं है। मनुष्य दिन समय मोठा है, उस समय भी मस्तिष्क पुष्ट-न-पुष्ट काम करत किया करता है। यदि मस्तिष्क और केशके अपना काम करना बंद कर दें, तो मनुष्य किसी प्रकार भी जीवित नहीं रह सकता। इन्हीं ने ये दोनों मशीनें ऐसी बनाई हैं जो गर्भ में जीव आ जान के बाद से लेकर मृत्यु समय तक चलती ही रहती हैं। आहार के बिना ये मशीनें सुभुताचार्य कहते हैं—

आहारः प्राणिनां सर्वेषां महत्तरेष्टकारकः ।

आयुष्मन्नासमुत्पद्यते मृत्योर्नामप्रतिषिद्धम् ॥

अर्थ—आहार प्राणियों के लिए सब बलकारक, दृढपाक तथा आयु, मेज, उन्माद, मृत्यु, भोज और अप्रियत्वंक है।

शरीर में कई प्रकार के पित्त अस्थित हैं। उनमें से पचक पित्त का कार्य भोजन पचाना है। इसी पाचक पित्त को लठगर्भ कहते हैं। जिस समय भोजन दिया जाता है उस समय पचक को पच मशीन द्वारा पाचक पित्त द्वारा भोजन का परिपाक कार्य कर देता है। भोजन पच जाने पर मनुष्य को पाचकपत्नी से निश्चि

एक पुरीपरस्थली में चला जाता है। शेष परिष्कार धातु का सभ्य पटले रस बनता है। इसके विषय में मधुरि सुप्रसन्न कहते हैं—
 'रमासूक्तं माम् गेहान्मिममज्जागुफाणि धातवः।' इन्हीं रस पदार्थों में शरीर बना है। प्रतिदिन, प्रतिक्षण काम करते रहने में शरीर का भाग खींच होता जाता है। अतएव यह पिचागुणीय विषय है कि यदि किसी पात्र में जल भरकर रख दिया जाय और उसमें से हर समय थोड़ा-थोड़ा परापर निकाला जाय, तो कुछ समय में वह पात्र जल-विहीन हो जायगा। अगर उसमें थोड़ा-थोड़ा छोड़ा और निष्काला जाय, तो निश्चय ही वह कभी खाली नहीं हो सकेगा। इसी तरह यदि कुछ भोजन किया जाय, तो शरीर कभी खराब नहीं हो सकेगा। यह एक दूसरी बात है कि जिसका आदि है, उसका अन्त भी है। इस शरीर का कभी-न-कभी बात अचर्य होगी।

अब यह समझना चाहिये कि रस के बाद रक्त बनता है। रक्त एक तरल धातु है। किन्तु रक्त से ही मांस बनता है। इसलिये उस तरल पदार्थ के कृत्व का कार्य करना आवश्यक हो जाता है। काम करने से शरीर की सभी नसें सर्जों में अपना काम करने लग जाती हैं। रक्त-वाहिनी शिराओं में रक्त तीव्र गति से प्रवाहित होता है और वे मांस धातु के लिए देने हुए रक्त-करण टूट जाते हैं, पित्त बढ़ जाता है। जब तक पित्त शान्त न होगा, तब तक ये रक्त के कार्य पुनः नहीं बँध सकते। अतएव पित्त की शान्ति के लिए कुछ आवश्यक उपाय अवश्य करना चाहिये। वह उपाय कोई दूसरा नहीं, केवल यादों का आहार है। भोजन के बाद पित्त शान्त हो जाता है

और रक्त-करण पुनः बनने और मांस धातु बनाने लग जाते हैं। इसका प्रत्यक्ष उदाहरण यह है कि जो लोग किसी भी धान के शारीरिक अथवा मानसिक काम अधिक करते हैं और पूरी मात्रा में भोजन नहीं मिलता, तो वे शक्तिहीन, दुर्बल, असाहसी और निस्वैज हो जाते हैं। उपवास करने से भी शरीर का बजन घटता है। इसका कारण यह है कि जठराग्नि का काम परिपाक करना है, जो कुछ भी मिलेगा वह पचाएगी। आहार न मिलने पर रस, रक्त बनना, तो बन्द हो ही जायगा, साथ ही जठराग्नि शरीर की परी आदि पदार्थों का परिपाक कर बाकी कच मलमल से निकाल देगा। दूसरे कम भोजन करनेवालों का बजन भी घटता है। इसका कारण यह है कि जठराग्नि शरीर के मांसिक ही अन्न का परिपाक करती है। यदि उम्र अन्न कम मात्रा में मिलेगा, तो वह शरीर के अन्न धातुओं का परिपाक करेगी।

अधिक चिन्तानुर मनुष्य पूर्ण आहार करके भी कभी बचरव और हृष्ट-पुष्ट नहीं हो सकता। बाल्यावस्था से पचास वर्ष की अवस्था तक शरीर बढ़ता है। उस समय का आहार शरीर को अधिक बढ़ा देता है। अधिक मात्रा में किया हुआ भोजन भी पाचन शक्ति को बढ़ा देने में परिपाक को प्राप्त हो जाता है और शारीरिक अवस्था बढ़ जाती है। पचास वर्ष के बाद पाचन-शक्ति में उतरी तीव्रता रह जाती है। इसका कारण है कि उस समय में मनुष्य का शरीर गह्वर आहार की मात्रा पर निर्भर करता है। पाचक शक्ति के बढ़ने से सभी शारीरिक विषाणु ठीक रहती हैं। शरीर का हृष्ट

मान भी उचित मात्रा में रहता है। तापमान के बढ़ने से रोग और घटने से मृत्यु होती है। गर्मी, परसाव और जाड़ा हर मौसम में शरीर का तापमान रहता है। प्रत्यक्ष रूप से शरीर गरम नहीं माल्ड्रम पड़ता; परन्तु भीतर तापमान अवश्य रहता है। यह तापमान मृत्यु के पश्चात् ही शान्त होता है। मृत्यु के समय में थोड़ी ही दर पहले तापमान घटने लगता है। इसका प्रत्यक्ष उदाहरण यह है कि हर समय स्वास में गर्मी अवश्य रहती है; परन्तु मृत्यु के समय यह स्वास के साथ ही गर्मी नष्ट हो जाती है और शीतल वायु के समान यह स्वास भी शीतल माल्ड्रम पड़ता है। भोजन प्राण की रक्षा के लिए किया जाता है। उपर्युक्त विवेचन द्वारा अवश्यमेव समझ में आ गया होगा कि भोजन क्यों करना चाहिए ?

आहार का परिमाण

यह निश्चय हो जाने पर कि मनुष्यमात्र के लिए आहार आवश्यक है। उसके बाद यह प्रश्न उठता है कि आहार किस मात्रा में करना चाहिए। माधवरावतया पारंपार्य विद्वानों ने मनुष्य के वजन पर आहार का परिमाण बनाया है। किन्तु भारतवर्ष अभी इसका शिष्टि नहीं हुआ है कि यह इसका ठीक-ठीक अंदाज लगा सके। फिर प्रतिदिन का भोजन वजन करके खाना असाध्य ही है। भारतीय परिवारों में यह कभी सम्भव नहीं। उनके यहाँ कोई भोजन पकानेवाला पावर्षी नहीं होता। प्रायः घर

फो सिरियों ही भोजन पकाती हैं। फिर अशिक्षित सिरियों बचन का भोजन नहीं गिला मपती। अपने-नों के यहाँ का भोजन एसा ठण है, जिसे बिना वजन किए भी परिमाण से अधिक नहीं हो सक्ता। गरीब भारतवर्ष में अभी इतना पैसा ही कहां है ? जो बच्चे समय से भोजन और अपना काम कर सकें। फिर भी गरीबों या अमीर मरने लिए पुद्गल-शुद्ध समय करना आवश्यक है। बिना समय के अवरयमेय स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है।

प्रतिदिन केवल एक ही चीज खाना अथवा एक ही मात्रा में खाना गग का निमग्न दफर मुलाना है। जिस प्रकार बि- परिवर्तन हो और भूख लग उमी वग चीजें पकलकर खाने लग पाणि। बिना खान जिस प्रकार मारु नष्ट हो जाता है। उसी प्रकार भूख से अधिक खाने से भी मारु नष्ट हो जाता है। अब लघुपाकी और गुग्गुपाकी भोजन के विषय में भी थोड़ा विचार अवश्य करना चाहिए। नितनी देर में लघुपाकी भोजन पूर्ण रूप से पावन हो प्राप्त होता है। उतनी देर में गुग्गुपाकी भोजन या थोड़ा हिस्सा ही पूर्ण पाक का प्राप्त होता है। अतएव लघुपाकी और गुग्गुपाकी भोजन का विचार करते अपनी भूख से थोड़ा कम खाना चाहिए। यदि लघुपाकी भोजन भी परिमाण से अधिक खाया जायगा, तो वह अयोग्य या वायल होगा। भोजन भी विभाग करके खाना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति भोजन में सममता है कि भोजन की इतनी मात्रा हमारी सुगु वा शान्त कर सकेगी। भोजन का विभाग करके इसे आसुवेद में करा है —

हीमागौ परपेदमौर्भागमेक उन्नेननु ।

वायुमचारणमाप क्युममउमोपयेत ॥

अर्थ—दो भाग अन्न से और एक भाग जल से पूर्ण करना चाहिए; वायु-संचार के लिए चौथा छोड़ देना चाहिए ।

इस प्रकार भोजन के परिमाण व चार भाग दिए गए । अब जो दो भाग अन्न स पूरे दिए जाते हैं उनमें भी विभाग करना चाहिए । केवल अन्न से कृत्रिम और अस्वीकार को गिवायन हो सकती है । इसलिए उन दो भागों को तीन भागों में विभक्त कर देना चाहिए । एक भाग अन्न, एक भाग शाक और एक भाग दुग्ध तथा मट्ठा । इस प्रकार साधारण विभाग भागीयों के लिए विराय हितकर सिद्ध हुआ है । शाकों में दूरे पत्र-शाक अधिक लाभदायक होते हैं । ममाले आदि का समावेश इसमें नहीं किया गया है । कारण अधिक ममाला खाना हानिकारक है । दूसरे में दूध भी इतनी सूक्ष्म दृष्टि से भोजन का विभाग करने को तैयार नहीं है । कारण इतना सूक्ष्म विभाग केवल कोरा उपदेश होता है और अब साधारण इसे कार्य-रूप में परिणत भी नहीं कर सकता । आगर की मात्रा भूख के ऊपर निर्भर करती है ।

हानिकारक और संयोग-विरुद्ध

ससार के सभी पदार्थ कभी हितकर नहीं हो सकते, किंतु खाद्य पदार्थों में कुछ ऐसे हैं जो निरन्तर सेवन करने से प्रायः हानि

पहुँचाते हैं। दूसरे कुछ पदार्थ ऐसे हैं जो एक दूसरे के साथ मिलने पर हानि पहुँचाते हैं। जैसे सरसों का शाक, भेड़ का दूध, फटहल, उड़द और नया गुड़ आदि।

दूसरे हानिकारक पदार्थ वे हैं जिन्हें सयोग-विरुद्ध पदार्थ आदिष्ट। सयोग-विरुद्ध का अर्थ यह है—जो एक दूसरे के साथ मिलकर भिगाड़ पैदा करे। इन सयोग-विरुद्ध पदार्थों का प्रभाव फल-फली वृक्षों में दिखाई पड़ता है। कोई-कोई तो पट के भीतर मिलने पर भी अपना प्रभाव दिखाते हैं। जो अलग-अलग अमृत का काम करते हैं वे ही एक में मिलकर विष से भी रोग हो जाते हैं। इनमें से कुछ ऐसे हैं जो अट्ट प्राण-नारा के विष पैदा हो जाते हैं और कुछ ऐसे हैं जिनसे रोग पैदा हो जाते हैं।

अतएव यह अवश्य समझ लेना चाहिए कि कौन-कौन पदार्थ मिलकर सयोग-विरुद्ध होते हैं। राहद और धी सममात्रा में, मट्टा और राहद, गरम किए हुए पदार्थ में राहद, गरमागरम धातु दही के साथ और घेन के घनाए पदार्थ काँजी के साथ कभी मूलर भी न खाना चाहिए। मूली के साथ भी राहद न खाना चाहिए। आम को छोड़कर दूसरे फलों के साथ दूध, नींबू को छोड़कर राहद पदार्थ, नमक या नमक के घने पदार्थ और दूध, दूध के साथ कुसभी, मूली और लहसुन न खाना चाहिए, उड़द के साथ मूली, नाड़ी का शाक के साथ दही, केला और ताड़ के पत्त के साथ दही, बदरन के साथ उड़द की दाल, दूध राहद, राहद के साथ मिर्चकी, मकोय के साथ गुड़, मकोय के साथ पीपल, मिर्च और नाड़ी का शाक,

दूध के साथ मछली, दूध के साथ देसी शायद, जल के साथ घी या तेल, अदरक के साथ पकाया मफोय का शाक, घी और तेल एक साथ मिलाकर तथा रिचकी और खीर एक साथ मिलाकर न खाना चाहिए। खरदूजे के ऊपर दूध पीने से दैजा होता है।

इन सयोग-विरुद्ध पदार्थों के खाने से रक्तपित्त, शुष्ठ, पाण्डुरोग, घमन, अरुचि, सुजर्ला और वातरोगादिक रोग पैदा होते हैं। यदि इन पदार्थों के खाने से किसी प्रकार की शिकायत तुरन्त न मालूम पड़े तो यह न समझना चाहिए कि इससे हानि न होगी। आज नहीं तो फल जरूर होगी। बाकी नहीं रह सकती। यदि कभी गलती से सयोग-विरुद्ध पदार्थ खाने में आजाय, तो तुरन्त उसे के फरफे निकाल देना तथा उपवास करना चाहिए।

अन्नाहार, फलाहार और मांसाहार

साधारणतया आहार तीन भागों में विभक्त किया जाता है—अन्नाहार, फलाहार और मांसाहार। इन तीनों में अथ विचारणीय विषय यह है कि कौन सा आहार मनुष्य के लिए है। वह कौन सा आहार कर सत्तार में जीवित रह सकता है। मनुष्य के लिए सर्वोत्तम आहार वानस्पतिक ही है। अतएव अन्नाहार और फलाहार ही मनुष्य के लिये भोष्ट और भोयस्कर है। आगे के वैज्ञानिक तत्व कोष्ट में यह पता लग जायगा कि मांसाहार मनुष्य की जीवनी-शक्ति को नष्ट करने का एक मात्र उपाय है। अन्नाहार और फलाहार मनुष्य

के शरीर में सभी धातुएँ बढ़ाते हैं और मांसाहार मांस के सिवा कुछ नहीं बढ़ा सकता। मनुष्य को पाचक अग्नि अन्न, पत्त, दुग्ध और जल पचाने के लिए है। मांस पचाने की शक्ति उसमें नहीं है। आज भी भारत का सबसे बड़ा भाग निरामिष भोजी ही है। वन मांस बढ़ाकर मोटा बनने के लिये मांसाहार करना अत्यन्त ही निकृष्ट कार्य है। मांस से कहीं अधिक शक्ति हमारे यहाँ के सूखे फलों में है।

प्रकृति ने हमारे लिए जो स्वाद्य बनाए हैं, उन्हीं को खाकर हम सुखी रह सकते हैं। मांस हमारे लिए अस्वाद्य वस्तुओं में है। जो प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करेंगे वे अवश्य ही दण्डित होंगे। वैज्ञानिकों ने शरीर-रचना के साथ दाँतों की भी व्याख्या की है और यह सिद्ध किया है कि मनुष्य के दाँत किसी प्रकार भी मांस खाने लायक नहीं हैं। कुत्ते और हिंसक जन्तुओं के ही दाँत मांस को चबा सकते हैं। लम्बे और नुकीले दाँतों में मांस का फाड़ने की शक्ति होती है। मांस को किसी प्रकार मसाले और नमक से गलाकर खाना और भी उसे खराब कर देना है। कच्चा मांस खाने का विरला ही उदाहरण मिल सकता है। मनुष्य की अपेक्षा और जीव प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन नहीं करते। इसका एक मात्र कारण यह है कि जितना भय और समय जन्तुओं में होता है उसका शतांश भी मनुष्य में नहीं होता।

मांसभक्षण में कामोत्तेजना अधिक होती है। मांस में ही शक्ति की भी सत लगती है। कामोत्तेजना में मनुष्य विषय की

और प्रमत्त होता है। वस्तु यह है कि उसमें शरीर में राजयश्मा के फटाणु पैदा होते हैं। कभी-कभी तो मारने में पहले पशु को ज़रूर मार देता है, यही रोग मांसभक्षण करने में मांसभक्षी मनुष्य को भी हो जाता है। मांसभक्षण में शारीरिक और मानसिक दोनों शक्तियाँ खराब हो जाती हैं। भारतीयों के लिये मांसभक्षण कभी फलदायक नहीं हो सकता। सात्विक भ्रमाहार और पन्नाहार से मस्तिष्क जितना ही शान्त होकर कार्य करता है, मांसाहार में मस्तिष्क उतना ही उत्तेजित रहता है। मेरा विश्वास है कि आज भारत में यदि सभी लोग मांसभक्षण छोड़ दें, तो वे साम्प्रदायिक और जातीय फलदायक दूर हो जायें। धानस्पतिष आहारों में मानसिक शक्तियों का विकास और आत्मा की उन्नति होती है। भारतीयों को जरा एक घण्टा गम्भीर विचार करना चाहिए कि हम गरीबों को भर पेट भोजन तो मिलता ही नहीं और मांस खाने के लिए तरह-तरह के फट्टे उठाकर पैसे का अपव्यय कर रोग मौल लेते हैं। आजकल समार में जितनी हत्याएँ मांस खाने के लिए होती हैं, इन सबों का पाप हिन्दू जाति के ही सिर है। भारत में हिन्दुओं का ही बहुत बड़ा भाग मांसभक्षक है। यदि आज ये लोग मांसभक्षण बन्द कर दें, तो निश्चय ही फल दिन और समाज के लोग भी मांसभक्षण बन्द करना शुरू कर दें।

कुछ दलीलें ऐसी भी पेश की जाती हैं कि आयुर्वेद में अपिना ने मांस की बड़ी व्याख्या की है। उस समय ख़ाया जाता था, सभी तो उन्होंने ऐसा किया, अन्यथा उन्हें क्या आवश्यकता थी कि मांस

की इतनी व्याख्या करते। मैं तो यह कहूँगा कि उन बर्क करने वालों के दिमाग की खूबी है जो ऐसा उल-जलूल बर्क करते हैं। आयुर्वेद में जिस प्रकार सभी चीजों के गुण-दोषों का वर्णन है उसी प्रकार मांस के गुण-दोषों का भी वर्णन है। किन्तु इसमें यह न समझना चाहिए कि मांस खाने की आज्ञा अपियों ने दी है। परन्तु कहीं कहीं रोग विरोध में मांस-रस अर्थात् शरीर की आज्ञा अवश्य दी है। जहाँ रोग विरोध में आज्ञा है वहाँ भ्रम उसमें तो कोई नहीं खाता। हाँ, निरोग अवस्था में अवश्य खाते हैं। रोग विरोध में भी यदि हम मांस के अतिरिक्त किसी अन्य भक्ष्य मूल से काम ले सकते हैं, तो कोई आवश्यकता नहीं कि हम मांस भक्षण करें। इसके अतिरिक्त हिंसा से बढ़कर पाप सत्कार में दूसरा नहीं है। जो मनुष्य अपनी उदरपूर्ति के लिए अपना जिह्म-स्वाद के लिए हिंसा करता है उससे बढ़कर सत्कार में दूसरा पाप प्राणी नहीं है। आहारों के निम्न वैज्ञानिक कोष्ठ से सिद्ध हो जायगा कि किस वस्तु में शरीर को पुष्ट करनेवाला फौन मा वत्त विद्यमान है।

पदार्थों में प्रत्येक तत्व का अलग-अलग परिमाण

पदार्थों के नाम	प्रोटीन की मात्रा	चिह्न नाईकी मात्रा	सीनी और मैदा की मात्रा	ममक की मात्रा	पानी की मात्रा	माननाश का ठोस भाग
दाल	२५१	०३	५५८	०८	१०	८५.६
मेवा	१८५	५१६	९६	०४	२६०	८००
अनाज	१०६	०३	७०५	०१	१००	८७८
सूखा मेवा	४४	१६	६८७	०४	१९७	७७१
मन्जी तरकारी	१४	०३	८६	०८	८७७	१११
ताजा फल	१०	०९	१६०	०६	८१४	१८५
पनीर	२८४	३१०	००	४५	३६०	६४०
मांस	१७०	१७९	००	०१	६०९	३७०
अंडा	१४०	१०५	००	१५	६४०	२६०
मछली	११९	१०	००	१०	८६१	१३
दूध	४०	३९	५०	०८	६५	११८

आगे दिए हुए अन्न और फला के गुणों तथा उपयोगों से सर्वसाधारण भी यह निश्चय कर सकते हैं कि कौन सी वस्तु हमारे लिए हितकर है और कौन सी अहितकर । साधारणतया फलाहारियों के लिये मौसम का ध्यान रखकर आहार का क्रम बनाना चाहिए । गरमी में हरे फल अधिक, सूखे फल कम; यर साव में दोनों की मात्रा बराबर तथा जाड़े के दिनों में सूखे फल अधिक और हरे कम खाने चाहिए । फलाहारी को हर मौसम में

दूध अवश्य लेना चाहिए। फलाहारी का शरीर हलका, बुद्धि व्युत्पन्न शारीरिक-मानसिक शक्तियाँ बढ़ी ही उम्र होती हैं।

अन्नाहारी को मौसम के अनुसार चीजों का गुण हलका भोजन का क्रम बनाना चाहिए। गरिष्ठ अन्न अथवा अन्न के रूप में गरिष्ठ पदार्थ न खाने चाहिए। शीघ्र पचनेवाला और सान्निध्य भोजन शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ाता है। भूख से भक्ति मात्रा में अन्नाहार और फलाहार रोग का कारण होता है।

भोजन करने का समय

आजकल प्रायः प्रातःकाल और सायंकाल भोजन करने की प्रथा नहीं है। जिस प्रकार भारतीय लोग सभी कार्यों में पारंपरिक की नकल करने लगे हैं, उसी प्रकार भोजन के विषय में भी उन्होंने नकल की जाने लगी है। घरकाचार्य का कथन है—

सायं प्रातर्मधुप्याण्णमशनं भुनिषोचितम् ।

मात्राया भोजनं दुर्यादमिहोत्तममो विधिः ॥

अर्थ—सायंकाल और प्रातःकाल दो बार मनुष्यों को खाना करना चाहिए। जिस प्रकार अग्निहोत्र किया जाता है। किन्तु मनुष्य म भोजन करने की विधि नहीं है।

दिनभर में तीन फाल होते हैं और प्रत्येक चार-चार घंटे तक रहते हैं। इस प्रकार दस घंटे के बाद और पाण्डेय धर्म के भीतर दोपहर के समय भोजन करना चाहिए। किन्तु शाम का

मोन स एक या दो घंटे पूर्व भोजन कर लेना चाहिए। दिन या रात किसी समय भी भोजन करते ही न सा जाना चाहिए। क्योंकि तुरन्त सो जाने से एक कुपित होकर जठराग्नि को नष्ट कर देता है। इससे अनेक प्रकार की व्याधियों पैदा हो जाती हैं। प्रातःकाल और सायंकाल ठीक समय पर भोजन करने से ठीक समय पर भूख भी लगती है। भोजन का समय अनिश्चित गान में ठीक समय पर भूख नहीं लगती। अतएव कभी जल्दी और कभी देर में खान में ठीक-ठीक उसका परिपाक नहीं होता। यम अजीर्ण और मन्दाग्नि पैदा हो जाती है। प्रायः भोजन करने के छ घंटे बाद उमका परिपाक हो जाता है। दिनभर थार-थार खाते रहने से कभी ठीक समय पर भूख नहीं लगती और परिपाक नहीं होता। थार-थार भोजन करने से उतनी शक्ति नहीं बढ़ती जितनी दोनों एक ठीक समय पर भोजन करने से बढ़ती है।

कभी-कभी ठीक समय पर भोजन करनेवाले का भी भूख नहीं लगती। उन्हें उचित है कि जिस समय या जिस दिन भूख न लगे उस दिन कुछ भी न खाएँ। भूख न लगने पर खाने के विषय में आशंका लिखते हैं—

अप्राप्तकाले भुज्जानो असमर्थतनुनर ।

तांस्नाद् ध्याधीनवामोस्ति मरणप्राधिगच्छति ॥

काष्ठेतीतिरनतो जन्तोपायुनो पश्यनते ।

हृष्टाद्विपश्यते मुक्तं न स्वाद् भोक्तुं पुनः शक्नोति ॥

अर्थ—अप्राप्त काल में भोजन करने से शरीर असमर्थ

और अशक्त होता है। अनेक व्याधियों को प्राप्त होकर मरस और अमसर होता है। काल व्यतीत होने पर भोजन बरस से वायु कुपित होकर जठराग्नि को नष्ट कर देता है। तब रूप भोजन पचता है और पुनः भोजन करने की इच्छा नहीं होती।

किसी को भोजन करने के बाद ही यदि भूख लगे, तो वह भूख न समझकर आमाराग्य का विचार समझना चाहिए। इस समय कुछ खाने के बजाय थोड़ा गरम पानी पीना चाहिए। अन्यथा भोजन करने से भयंकर रोग पैदा होते हैं। जिस प्रकार समय से पहले भोजन करने से हानि होती है, वही प्रकार भूख लगने पर जल पीने से और प्यास लगने पर भोजन करने से भी हानि होती है। भूख लगने पर केवल जल पीने से मन्दाग्नि और जलोदर होता है तथा प्यास लगने पर भोजन करने से वातशूल आदि रोगों की शिकायत होती है।

दोनों समय भोजन करने पर भी बालक, युवा और परिभ्रमी को बीच में खाने की आवश्यकता पड़ती है। इसका कारण यह है कि बालक और युवा की अग्नि स्वभावतः तीव्र रहती है तथा परिभ्रमी के परिमम में अग्नि तीव्र हो जाती है। अतएव इन लोगों को भोजन करने के तीन-चार घंटे बाद कुछ अल्प रस खाया चाहिए। भूख लगने पर भोजन करने से शारीरिक-शक्ति नष्ट होती है, क्योंकि जठराग्नि को आहार न मिलने पर वह शरीर की अन्य पदार्थों का परिपाक करती है। अतएव भूख लगने की शान्त भोजन करना अनिवार्य है।

भोजन का स्थान

भोजन का स्थान अत्यन्त स्वच्छ और एकान्त में होना आवश्यक है। जिस प्रकार भारतीय लोग भोजन के स्थान सम्बन्धी नियमों में गिरे हैं, उसी प्रकार पारंपार्य-यासी आगे बढ़े हुए हैं। भोजन का स्थान रसोई पर से अलग होना आवश्यक है। वा-स्थान ऐसा होना चाहिए, जहाँ किसी प्रकार की आवाज़ न हो। आत्मीयों के सिवाय उस स्थान में और किसी को न रखना चाहिए। जिन लोगों से किसी प्रकार का भय हो, उन्हें कम-से-कम उस स्थान से अलग हटा देना चाहिए। बहुत से लोगों की दृष्टि भोजन के सम्बन्ध में ऐसी होती है कि उनका देखा हुआ भोजन नहीं पचता और फै या दस्त होने लगता है। ऐसे मनुष्य और कोई नहीं केवल गरीब और नीच दृष्टि बाल होते हैं। ऊपर जितनी भी बातें बताई गई हैं, वे सभी दरपोक लोगों के लिए हैं; किन्तु जो निर्भय हैं, जिन्हें किसी प्रकार का डर नहीं रहता; उनके लिए किसी की दृष्टि काम नहीं कर सकती।

जिस स्थान पर भोजन किया जाय उसे कम-से-कम रोज धुलाना चाहिए। वहाँ पर सूर्य का प्रकाश तथा शुद्ध हवा भी काफी मात्रा में आती हो। भोजन करने के लिए शुद्ध और सुलायम आसन होना चाहिए। उस स्थान की सभी चीजें मन प्रसन्न करने वाली होनी चाहिए। वहाँ पर कोई छोटा पालक ऐसा न रहना चाहिए जो भोजन करते समय मल-मूत्र का त्याग करे। भोजन

करते समय किसी प्रकार का भौतिक विकार पैदा न इनका चाहिए। भोजन के स्थान में कुछ ऐसे सुगंधित पदार्थ रखने चाहिए जिनसे उस समय चित्त प्रसन्न हो जाय। जहाँ पर अधिक फेस हो, दुर्गन्ध आती हो, चित्त विगड़ने की आशंका हो, हवा न आती हो वगैरह स्थान सर्वोत्तम हो, वहाँ भोजन न करना चाहिए। भोजन का किया हुआ भोजन राखिबर्झक नहीं होना एवं मरसिक स्थिति विगड़ जाने से रोग का कारण होता है।

भोजन के पदार्थ और खाने की विधि

भोजन सदैव सादा, ताजा, हलका, लघुपाकी, शुद्ध गंध और रस दर्शानुक्त होना चाहिए। अधिक मसालेवाला, घासी, भाप, दारू पचनेवाला, खराब गंध और खराब रूपवाला भोजन न करना चाहिए। यदि भोजन कुछ म्लानि पैदा करे, तो उसे न खाना चाहिए क्योंकि ऐसा भोजन परिपाक से नहीं मान होता। यामी भोजन सदैव आलस्य पैदा करता है। उसमें एक प्रकार के जीवाणु पैदा हो जाते हैं, जो मन्दाग्नि और हृजा आदि पैदा कर देते हैं। इसी भोजन जीवनी-शक्ति, स्मरण-शक्ति और शारीरिक-शक्ति का नष्ट करता है। अतएव सदैव ताजा भोजन करना चाहिए। सुपष्ट भोजन रात में भी न खाना चाहिए। अतः स्थिति के अनुसार दोनों समय के लिये ताजा भोजन का प्रबंध करना चाहिए। कच्चा और जला हुआ भोजन न करना चाहिए। ये दोनों स्थ

छे भोजन रोग में कारक होता है। दामे आमामय की विष्टि, नन्दाभि, उदरशूल और अजोर्ण आदि रोग होते हैं। गभी प्रकार की शक्तियों का दास होता है।

सदैव एक ही प्रकार का भोजन अनिवार्य होता है। अतएव एक तरह का भोजन अतः समान मात्रा में सभी न करना चाहिए। हमेशा कुछ-न कुछ बदलकर खाना चाहिए। भोजन की एक समान मात्रा में भी परिवर्तन आवश्यक है। भोजन सदैव शूल, देरा, फाल, प्रष्टि और जल-वायु में अशुद्ध होना चाहिए। शारीरिक-शक्ति और शारीरिक परिश्रम के अनुसार भोजन करना चाहिए। सदैव हरे शाक अधिक मात्रा में खाना चाहिए। थोड़ा सूखा और हरा फल भी खाना आवश्यक है। अधिक गरम और अधिक शीतल भोजन भी ठीक और पाचन शक्ति को मराने का देता है। इसलिये मामूली गरम भोजन करना चाहिए। भोजन का सामान सदैव शारीरिक और मानसिक शक्ति को बढ़ानेवाला होना चाहिए। अधिक ममालेदार, चरचरा और फटे प्रकार के सामानों की आवश्यकता नहीं। एक साथ फटे तरह के खाद्य पदार्थों का ठीक-ठीक रस नहीं बनता। सदैव किमी पतले पदार्थ के साथ रोटी और भावल खाना चाहिए क्योंकि सभी सूखे पदार्थ जठराग्नि को नष्ट करनेवाले होते हैं। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि जिस दिन सभी सूखे पदार्थ खाए जाते हैं उस दिन कलेजे से लेकर गले तक जलन हुआ करता है। कब्जियत की शिकायत हो जाती है तथा आलस्य मानस पड़ता है। अधिक मात्रा में भी

खाना हानिकारक है। किन्तु जितना भी पी खाना हा कुछ हां
दाल में ही देना चाहिए। बहुत से लोग रोटियों में भी तन्दूर
खाने के आदी हो जाते हैं, यह उनकी गलती है; क्योंकि पी ली
रोटियों गुरुपाकी हो जाती हैं। फोड़ भी शाक अथवा फल अना
कड़ा अथवा गला हुआ न खाना चाहिए।

भोजन करने से पूर्व समय कपड़े उतारकर शुद्ध वस्त्र पहनकर
अच्छी तरह हाथ-पैर और मुँह धोकर शुद्ध आसन पर बैठ
ना चाहिए। उस समय चित्त एकत्रित प्रसन्न और शान्त रहना
चाहिए। शोक, लोभ, भय, चिन्ता, ईर्ष्या और द्वेष मुलाइम भाव
करना चाहिए।

भोजन का पात्र किसी ऊँची चौकी पर रखना चाहिए जिससे
आवश्यकता से अधिक मुकना न पड़े। अधिक मुकना
पैरों के बल बैठकर भोजन कराने से पेट सिक्कता है तथा आहार
का ठीक-ठीक परिपाक नहीं होता। अतएव मद्धैय सीधे फाँटे
मारकर बैठना चाहिए। भोजन करते समय मन में विचार
करते रहना चाहिए कि यह आहार हमारे जीवन को सुदृढ़
रहेगा, हमारी आयु को बढ़ाएगा तथा हमारे स्वास्थ्य को
रक्षा करेगा। समस्त पहले अदृश्य और सेंधा नमक छोड़ा भात
में खाना चाहिए। उसके बाद भारी और मीठा पदार्थ खाए
जायें। अन्त में थोड़ा भात और तरल पदार्थ खाना चाहिए।
बीज-बीज में चटनी, नींबू और खीर आदि का उपयोग बरत
ना चाहिए। अधिक पदार्थ और चरपरे पदार्थों का बर्तन

में थोड़ा उपयोग करना चाहिए। भोजन के अन्त में मट्ठा या दूध अवश्य पीना चाहिए। भोजन करते समय घोलना या हँसना भी हानिकारक है। घोलने या हँसने से यदि कुछ अश्वत्थ-जलिका में चला जाता है, तो उससे बहुत कष्ट होता है और कभी-कभी यह रोग का कारण बन जाता है।

प्रायः सभी लोग जानते हैं कि भोजन सूख चपाकर खाना चाहिए। पाचन का अधिकारा काम दौता और मसूढ़ों से निकली हुई लार से होता है। दौतों द्वारा जितना ही अधिक भोजन चूष कर खाया जायगा, उतना ही अधिक लार उसके साथ मिलकर पेट में जायगी। और शीघ्र ही पाचन-क्रिया आरम्भ हो जायगी। यदि भोजन पीना दूध ही निगल लिया जायगा, तो यह किसी प्रकार भी शीघ्र पचने में असमर्थ होगा। इससे पाचन-शक्ति को बड़ा नुफ्तान पहुँचता है। दृढ़ता प्राप्त की इस प्रकार चयाना चाहिए जिसमें यह गृह्य महीन हो जाय। यहाँ तक कि कड़ा-से-कड़ा और हलका जैसा मुलायम पदार्थ भी अच्छी तरह चयाना चाहिए। रबड़ी, मलाई और खीर भी चपाकर खाना चाहिए। भोजन चपाकर न खाने से दौतों और आमाशय की शक्ति नष्ट होती है। अधपचा पदार्थ अतद्वियों में पहुँकर सड़ने लगता है और उससे एक प्रकार का विष पैदा होकर रक्त में मिल जाता है। यह विष स्वास्थ्य का नाश कर देता है। आगे चलकर अवीसार, समहृणी और उदररोगों की शिकायत हो जाती है। कुछ लोग कहेंगे कि इस प्रकार भोजन के स्वाद का नाश करना

है। अस्तु, यह उनकी गलती है। भोजन जीवन-रक्षा कृति किया जाता है। ममी कार्यों का एक उद्देश्य अन्न है। उसी तरह भोजन का उद्देश्य जिह्वा का स्वाद नहीं है। कुछ लोग ऐसे भी मिलेंगे जो भोजन को चबाकर खाने का तत्व न समझें। उसमें इस प्रकार व्यर्थ का समय खराब करेंगे कि देखकर घबरा जायेंगे और उनका पेट भी न भरेगा। उन्हें उचित है कि इसके तत्व को समझें और शीघ्र तथा दूध चपाकर खान की आन्त ढालें।

भोजन के साथ जलपान

भोजन करते समय जल पीना भी अत्यन्त आवश्यक है। अस्तु यह भी विचार करना चाहिए कि किस समय जल पीना लाभदायक है। इसके विषय में महर्षि वाग्भट कहते हैं—“सममूत्र पूर्यानुपमप्यान्तप्रथमाम्मुषा।” भोजन से पहले पानी पीने से शरीर दुपला होता है, अन्त में पीने से मोटा होता है और बीच में पीने से शरीर सम रहता है। भोजन करने से पहले जल पीने से अग्निमांसा होता है। अन्त में पानी से कफ बढ़कर शरीर मोटा होता तथा कफजन्य व्याधियों पैदा होती हैं। इसलिए भोजन के आदि-अन्त में जलपान न करके बीच में करना चाहिए। किस समय जलपान करना चाहिए यह निरूपित हो गया परन्तु अब विचारणीय विषय यह है कि भारत

के समय कितना जल पीना चाहिए। आयुर्वेद में बहुत अधिक जल पीने का निषेध किया गया है और उसे अजीर्ण का कारण बतलाया गया है। कहा है—

अधश्चुवानाद्विपमादानात्प सप्राभात् मय्य विपर्ययात् ।

पात्रेपिसान्यरूपुदापिमुजमन्त्रं न पात्र भवत नरस्य ॥

अर्थ—अन्यथा जल पीने से, विषम भोजन करने से, मल-मूत्रादिकों का वेग रोकने से, श्विन में सोने और रात में जागने से, ठीक काल में, सात्व्य और हल्का भोजन किया हुआ भी पाक की नहीं प्राप्त होता।

उपर्युक्त वाक्य से सिद्ध हो जाता है कि अति मात्रा में कभी जल न पीना चाहिए। जल्दी जल्दी भोजन करने तथा मिर्च और मसालेदार भोजन करने से प्यास लगती है। वास्तव में यह प्यास नहीं है बल्कि जल्दी भोजन करने से अधिक पेट में गले से उतरता है उससे गला सूख जाता है और पानी पीने की आवश्यकता मालूम पड़ती है। मिर्च और मसालेदार भोजन करने से मुँह से लेकर कलेजे तक जलन पैदा हो जाती है और उसे शान्त करने के लिए पानी पीने की इच्छा होती है। अतएव भोजन सदैव चपाकर और सादा करना चाहिए।

भोजन करते समय अथवा कभी जब जल पीने की आवश्यकता हो, तो थोड़ा पानी पीना चाहिए। भोजन के अतिरिक्त जिस समय जल पीने की इच्छा हो उस समय पहले कुल्ला करके तब घूँट घूँट पानी पीना चाहिए। एकदम गट-गट कर पानी पीने से प्यास

भी नहीं शान्त होती और वह जल भीतर जाकर नुकसान करता है। खड़े होकर जल पीने से मग्न और धुल जाती हैं तथा अन्तर्बुद्धि होती है। अधिक गरम-गरम भोजन करने और उसके बाद अधिक ठंडा पानी पीने से दाँत कमजोर हो जाते हैं। उपर्युक्त बातों का ध्यान रखते हुए भोजन के समय जल पीना चाहिए। गर्मी के दिनों में गरम भोजन करने तथा ठंडा जल पीने से वायु का फोष होता है और वह दूषित वायु हैजा और अजीर्ण पैदा कर देता है। अतएव गर्मी के दिनों में भोजन तब ठण्डा करके करना चाहिए।

भोजन के समय मानसिक विचार

हमारे स्वास्थ्य पर मानसिक विचारों का कितना प्रभाव पड़ता है, यह सहज ही नहीं समझा जा सकता। जितनी जल्दी हम मानसिक विचारों द्वारा स्वस्थ और रोगी हो सकते हैं उसनी जल्दी आहार-विहार और गान-मान से नहीं हो सकते। रोगी को जितना लाभ औषध से नहीं होता उससे कहीं अधिक उसे सगम-सुमन्य मानसिक स्थिति ठीक करने में होता है। भोजन के समय जैसा मानसिक विचार रहेगा वैसा ही उसका ठरानेगा। कोई मनुष्य यदि भोजन करते समय यह हृदय निश्चय कर ले कि यह भोजन हमारे स्वास्थ्य को नष्ट करेगा तो निश्चय ही उसका स्वास्थ्य नष्ट हो जाएगा। परंतु पर यह विचार पैदा होता है कि क्या एक ही

दिन म गेता हो सकता है ? नहीं, एक दिन म न ता उसका स्वास्थ्य ही खराब हो सकता है और न एक दिन में उसकी मानसिक धारणा ही बदली जा सकती है । अतः यह निश्चय है कि कुछ दिनों में उसकी यह मानसिक विचार धारा उसका स्वास्थ्य नष्ट कर देगी ।

भोजन करते समय या उससे पहले किसी पृथिव्य वस्तु का दर्शन अथवा ध्यान न करना चाहिए । शोष, चिन्ता, भय, क्रोध, सोम और मोह छान देना चाहिए । इसमें मयमे खराब वस्तु चिन्ता ही है । चिन्ता के विषय में कहा है—

चिन्ता चिन्ता समानाग्नि विन्दुमात्र विशेषण ।

सर्वाश्च दहत चिन्ता निर्जीवं दहत चिन्ता ॥

चिन्ता और चिन्ता समान ही शब्द हैं, केवल चिन्ता, अथवा चिन्तु मात्र विशेष है । किन्तु चिन्ता सर्वाश्च को जलाती है और चिन्ता निर्जीव को जलाती है ।

इस तरह भोजन के समय चिन्ता करने से यह भोजन शारीरिक शक्ति को ठीक रखने अथवा बढ़ाने के लिये नहीं होता; बल्कि यह रोग का कारण होता है । यह भोजन रोग का कारण इसलिए होता है कि उपर्युक्त किसी प्रकार का भी मानसिक विकार उत्पन्न हो जाने से भोजन का ठीक-ठीक परिपाक नहीं होता और अजीर्ण, उदरशूल आदि व्याधियाँ पैदा हो जाती हैं । यदि किसी दिन संयोगवश भोजन के समय किसी प्रकार का मानसिक

भी नहीं शान्त होती और वह जल भीतर जाकर नुफसान करता है। सड़े होकर जल पीने से मग्न और घुल जाती हैं तथा अप्ठ वृद्धि होती है। अधिक गरम-गरम भोजन करने और उसके बाद अधिक ठंडा पानी पीने से दौरे कमजोर हो जाते हैं। उपर्युक्त बातों का ध्यान रखते हुए भोजन के समय जल पीना चाहिए। गर्मी के दिनों में गरम भोजन करने तथा ठंडा जल पीने से वायु का कोप होता है और वह गुदित वायु हैजा और अजीर्ण पैदा कर देता है। अतएव गर्मी के दिनों में भोजन खूब ठण्डा करके करना चाहिए।

भोजन के समय मानसिक विचार

हमारे स्वास्थ्य पर मानसिक विचारों का कितना प्रभाव पड़ता है, यह सहज ही नहीं समझा जा सकता। जितनी जल्दी हम मानसिक विचारों द्वारा स्वस्थ और रोगी हो सकते हैं उतनी जल्दी आहार विहार और गान-पान से नहीं हो सकते। रोगी को जितना लाम और पथ से नहीं होता उसमें कहीं अधिक उसे गरम-गरम-मुम्यकर मानसिक स्थिति ठीक करने में होता है। भोजन के समय ऐसा मानसिक विचार रहेगा वैसा ही उसका रूप बनेगा। कोई मनुष्य यदि भोजन करते समय यह दृढ़ निश्चय कर ले कि यह भोजन हमारे स्वास्थ्य को नष्ट करनेवाला है, तो निश्चय ही उसका स्वास्थ्य नष्ट हो जाएगा। यही पर यह विचार पैदा होगा कि क्या यह ही

दिन में ऐसा हो सकता है ? नहीं, एक दिन में न ता उसका स्वास्थ्य ही खराब हो सकता है और एक दिन में उसकी मानसिक धारणा ही बगली जा सकती है। अतः यह निश्चय है कि कुछ दिनों में उमपी या मानसिक विषाग धारा उसका स्वास्थ्य नष्ट कर देगी।

भोजन करते समय या उसमें पाल पिन्नी पृणित पस्तु का दर्शन अथवा ध्यान न करना चाहिए। शोक, चिन्ता, भय, क्रोध, मोह और मोह द्वाद् देना चाहिए। इसमें समय खराब पस्तु चिन्ता ही है। चिन्ता के विषय में कहा है—

चिन्ता पिन्ता ममानास्ति पिन्दुमात्र विदायनः।

सर्वत्र दहते पिन्ता निर्जीवं दहन पिन्ता ॥

चिन्ता और पिन्ता समान ही शब्द हैं। केवल चिन्ता जो पिन्दु मात्र विशेष है। किन्तु पिन्ता सजीव को जलाती है और चिन्ता निर्जीव को जलाता है।

इस तरह भोजन के समय चिन्ता करने से वह भोजन शारीरिक-शक्ति को ठीक रखने अथवा बढ़ाने के लिये नहीं होता; बल्कि यह रोग का कारण होता है। यह भोजन रोग का कारण इसलिए होता है कि उपर्युक्त किसी प्रकार का भी मानसिक विकार उत्पन्न हो जाने से भोजन का ठीक-ठीक परिपाक नहीं होता और अजीर्ण, उदरशूल आदि व्याधियों पैदा हो जाती हैं। यदि किसी दिन सयोगवशात् भोजन के समय किसी प्रकार का मानसिक विकार हो जाय, तो भोजन न करना ही भव्यस्कर है।

बाद पाएँ करपट सेट जाना चाहिए। शब्द, रूप, रस, स्पर्श और गन्ध सभी पित्त प्रमज करनेवाली चीजें होनी चाहिए।

भोजन करने के बाद धीरे-धीरे घूमने से पाचन-क्रिया ठीक-ठीक होती है। इसलिए भोजन के बाद भी फर्दम तक धीरे में ही घूमना चाहिए। भोजन के बाद दौड़ने अथवा तेजी के साथ चलने से पाचन-क्रिया ठीक नहीं होती और थोड़े दिनों में रुग्ण होकर मनुष्य मर जाता है। भोजन करने के बाद बाएँ करपट सेटने की विधि बतलाई गई है। सोने की अथाव निद्रा लेने की नहीं। क्योंकि दिन में सोने से फफू का कोप होता है। उसके विषय में कहा है—

मुनर्मादिस्प च रक्ताहूनयति कुपितः कण्ठः।

अर्थ—भोजन करके मुन्त मो जानें म मुपित हुआ फफू अग्नि को नष्ट कर देता है।

प्रायः गरमी के दिनों में भोजन करने के बाद आलस्य आ घेरता है और सोने की आवश्यकता प्रतीत होती है। अथवा गरमी के दिनों में भोजन करने के कम-से कम एक-दो घंटे बाद सोना चाहिए। यह भी थोड़ा। भोजन के बाद झुम्ना कर चुकने पर पराश्र अपर्य करना चाहिए। पराश्र करने में गरमी निकल जाती है। प्रमेह आदि रोगों का भय नहीं रहता। भोजन करके चार-पाँच घंटे बाद तक किसी प्रकार मानसिक विचार न पैदा होने देना चाहिए। अन्यथा भोजन के परिणाम में बड़ी गड़बड़ी पैदा हो जाती है। मोटा क परपात किसी प्रकार का शूल आदि रोग का प्रसार्य नहीं गाना चाहिए। अधिक मात्रा में पानी भी म

पीना चाहिए। भोजन के पश्चात्—पुश्चात्, गगय गन्ध, अधिष हंसना आदि कार्य करना न लफाफक विरा-मृति दिगङ्ग जाती है और वमन हो जाने का भय रहता है। इसके अतिरिक्त सोना, बैठना, अधिषमात्रा में पतना पदाध पीना, घाम में बैठना अथवा भाग धारना, सैरना, तेज सवारी पर चलना, थोड़े पर बैठना, व्यायाम करना, मैथुन करना तज सवारी पर बैठकर दौड़ना, मुठ, गाना और पढ़ना आदि कार्य न करना चाहिए। भोजन के बाद हा इन सब कार्यों में पेट में उपल-मुपल मय जाती है और गायी हुआ आहार नहीं पचता। कभी-कभी इन कार्यों में पायु इतना क्षुब्ध हो जाता है कि अजीर्ण और दर्द गेग की शिकायत सर्वेय क लिए पिण्ड पद जाती है।

भोजन के पश्चात् का शून्य पद्य ही सम्झलकर करना चाहिए। अन्यथा यह जीवन नष्ट पर दता है। आजकल भारतवर्ष में जो इनकी व्याधियों नजर आती हैं उनका सबसे बड़ा कारण भोजन के बाद ठीक-ठीक व्यवहार न होना ही है। जिन लोगों ने स्कूलों और कॉलेजों में शिक्षा प्राप्त की है, उनके पिपय में तो कम-से-कम यह अवश्य ही समझ लेना चाहिए कि इन्होंने विद्या के साथ ही कोई उन्च-कोटि की व्याधि भी अवश्य प्राप्त की होगी। हममें कारण यह है कि जो समय स्कूल अथवा कॉलेज का होता है वही भोजन करने का भी होता है। भोजन करके तुरन्त ही पढ़ने के लिए भागना पड़ता है। अब स्वयं ही विचार जा सकता है कि अजीर्ण, प्रमेह और कब्जियत की शिकायत क्यों न होगी ?

बाद बाएँ करघट लेट जाना चाहिए। शब्द, रूप, रस, स्पर्श और गन्ध सभी पित्त प्रसन्न करनेवाली चीजें होनी चाहिए।

भोजन करने के बाद धीरे-धीरे घूमने से पाचन-क्रिया ठीक-सी होती है। इसलिये भोजन के बाद मी फर्दम तक धीरे से ही घूमना चाहिए। भोजन के बाद दौड़ने अथवा तेजी के साथ चलने से पाचन-क्रिया ठीक नहीं होती और थोड़े दिनों में रुग्ण होकर मनुष्य मर जाता है। भोजन करने के बाद बाएँ करघट लेटने की विधि बतलाई गई है। सोने की अथाव निद्रा लेने की नहीं। क्योंकि दिन में सोने से फफू या फोप होता है। उनके विषय में फटा है—

भुज्यमानस्य च स्वप्नादप्यग्निं कुपितं कफः।

अर्थ—भोजन करके तुरन्त सा जाने से कुपित हुआ कफ अग्नि को नष्ट कर देता है।

ग्राष्ण गर्मी के दिनों में भोजन करने के बाद आलस्य आ घेरता है और सोने की आवश्यकता प्रतीत होती है। अतएव गर्मी के दिनों में भोजन करने के कम-से कम गफ़-दो पेटे बाद माना चाहिए। यह भी धोखा। भोजन के बाद पुन्ता कर चुकने पर पराश अवश्य करना चाहिए। पराश करने से गर्मी निवृत्त जाती है। प्रमद आदि रोगों का भय नहीं रहता। भोजन करने के चार-पाँच घंटे बाद तक किसी प्रकार मानसिक विकार न पैदा होना चाहिए। अन्यथा भोजन के परिपाक में बड़ी गड़बड़ी पैदा हो जाती है। भोजन के पश्चात् किसी प्रकार का पूर्ण आदि कार्य स्नान पदार्थ नहीं करना चाहिए। अधिक मात्रा में पानी भी न

पीना चाहिए। भोजन के पश्चात्—पुनश्च, स्वराय गन्ध, अधिक हँसना आदि कार्य करने से पक्काणक चित्त-वृत्ति बिगड़ जाती है और घमन हो जाने का भय रहता है। इसके अतिरिक्त सोना, बैठना, अधिकमात्रा में पतला पदार्थ पीना, घाम में बैठना अथवा आग तापना, तेरना, तेज सवारी पर चलना, घोड़े पर बैठना, व्यायाम करना, मैथुन करना, तेज सवारी पर बैठकर दौड़ना, युद्ध, गाना और पढ़ना आदि कार्य न करना चाहिए। भोजन के बाद ही इन सब कार्यों से पेट में उथल-पुथल मच जाती है और स्वादा हुआ आहार नहीं पचता। यही-कभी इन कार्यों से वायु इतना घुपित हो जाता है कि अजीर्ण और दर्द रोग की शिकायत सदैव के लिए पिण्ड पड़ जाती है।

भोजन के पश्चात् का कृत्य बहुत ही समझालकर करना चाहिए। अन्यथा यह जीवन नष्ट कर देता है। आजकल भारतवर्ष में जो इतनी व्याधियाँ नजर आती हैं उनका सबसे बड़ा कारण भोजन के बाद ठीक-ठीक व्यवहार न होना ही है। जिन लोगों ने स्कूलों और कॉलेजों में शिक्षा प्राप्त की है, उनके विषय में छोटे-से-छोटे यह अवश्य ही समझ लेना चाहिए कि इन्होंने विद्या के साथ ही कोई उच्च-कोटि की व्याधि भी अवश्य प्राप्त की होगी। इसमें कारण यह है कि जो समय स्कूल अथवा कॉलेज का होता है वही भोजन करने का भी होता है। भोजन करके तुरन्त ही पढ़ने के लिए भागना पड़ता है। अथ स्वयं ही विचार जा सकता है कि अजीर्ण, प्रमेह और फस्जियत की शिकायत क्यों न होगी ?

टोक यही तात आक्स के पायुओं धीर बढ़े-बढ़े फर्मपारियों की होती है। भोजन के बाद जहाँ विमाम की आवश्यकता होता है वहाँ भोजन के बाद छाठ-दम घटे सफ़ घोर मानसिक और मन्त्रिण्य सम्यन्धी परिश्रम करना पड़ता है। फिर उनके स्वास्थ्य का दियाला क्यों न हो ? कम-स-कम भारतीय विगार्थी-समाज और समजीवी-समाज के साथ घोर अन्याय किया जाता है।



आहार-विज्ञान

प्रथम खण्ड, धान्यवर्ग

धान्य पाँच प्रकार का होता है—शालि धान्य, शूफ धान्य, शिन्वी धान्य और क्षुद्र धान्य । रघुरालि (लाल चावल)-शालि धान्य, माठी आदि मय प्रकार के चावल-त्रीहि धान्य; गेरूँ, जौ आदि-शूफ धान्य; मूँग, उड़द आदि-शिन्वी धान्य और फेंगुनी, चीना आदि-क्षुद्र धान्य नाम से संयोजित होते हैं । इस क्षुद्र धान्य को ही दल धान्य भी कहते हैं ।

और गरम-गरम गेटी छाती पर बाधें इससे छाती का दर्द और जकड़न नष्ट हो जाती है।

(१०) दमा—छ मासो जी की राख और छ मासो मिर्ची गरम जल के साथ सुबह-शाम सेवन करने से नष्ट होती है।

(११) फोड़ा—जी की राख गोमूत्र में पकाकर बाँधने से शीघ्र पक जाता है।

(१२) विषूचिका (ईजा)—जी का आटा और जवा-
हार मट्टे के साथ पकाकर थोड़ा-थोड़ा पाटना चाहिए।

(१३) अधिक पसीना और दुर्गन्धि पर—भूने हुए जी और मसूर के आटे के साथ सफेद पान पीसकर उपयुक्त करने से नष्ट होता है।

(१४) शूल, अजीर्ण, यकृत, शुष्म और प्लीहा—
दो सें चार रत्ती तक जवाहार राने से उपयुक्त रोगों का नाश होता है।

(१५) खोंसी, दमा और क्षय—जवाहार एक सेंता,
फानी मिर्च दो सेंते, पीपर दो सेंते, अनार की छाल चार सेंत
गणों का भूषण बनाकर सोनह सेंते शुद्ध के साथ घोटकर चार-
चार रत्ती की गोलीयाँ बनाएँ। दिन में तीन-चार गोली राने स
खोंसी, दमा और क्षय रोग में लाभ होता है।

(१६) पातु पुष्टि—एक गेर जी का आटा, एक सेंत मिर्ची,
एक तागा सफेद मिर्च, दो सेंते छोटी दमावर्षी का दाग मक्का

महीन पीसकर फलईदार कढ़ाई में एक सेर घी देकर घीसी आँच पर भूनें, याद पूर्णिमा की रात्रि में खुली जगह रख दें। प्रातःकाल एक छटौंफ का मोदक बना लें। प्रतिदिन सुबह-शाम एक-एक मोदक खाकर गाय का घारोप्य दूध पीएँ इससे बल और धीर्य की वृद्धि होती है।

मूँग

स० मुद्र, हि० मूँग, य० मुग, म० मूग, गु० मग, फ० पच्चे-हेमरु, सै० पच्चापेसलु, ता० पच्चोपापरु, का० वुनुमाप, अ० मज, अ० ग्रीन ग्रेन-Green Grain, और लै० फेजिओलस मुगो Phaseolus Mungo

विशेष विवरण—यह भारतवर्ष में अधिक पैदा होती है। इसका पेड़ दो हाथ ऊँचा होता है। इसकी टहनियों लता की तरह झंझर-उझर फैली होती हैं। एक-एक सींक में सेम की भाँति तीन-तीन पत्तियाँ होती हैं। फूल पीले और बैंगनी रंग के होते हैं। फलियाँ ढाई-तीन अँगुल लम्बी, पतली, गुच्छे के रूप में होती हैं। प्रत्येक फली में पाँच-छ लम्बे और गोल दाने होते हैं। इसके मुँह का चिन्ह स्पष्ट रूप से नहीं मादूम होता।

गुण—मुगो रुखो व्युर्माही कफपित्तहरो हिमः।

स्वाधुरस्यानिष्ठो मेघ्नो व्यक्तो वनप्रस्तथा ॥ (भा० प्र०)

मूँग—रुखी, हलकी, कफ एवं पित्त नाशक, शीतल,

स्वादित, किंचित घातकारक, नेत्रों को हित और अरुणाशक है ।
पनमूंग भी इसी के समान गुणोंवाली होती है ।

विशेष उपयोग (१) जीर्ण ज्वर में—मूंग की शल
और सूखा आमला एक में पकाकर खाना चाहिए ।

(२) चर्मरोग—मूंग को दूध में पीसकर चपटन करने
से सय तरह के चर्मरोग नष्ट हो जाते हैं एवं कान्ति बढ़ती है ।

(३) पसीना—यदि किसी रोग में पसीना आना आरम्भ
हो, तो मूंग को मूनकर और महीन पीसकर उसी का धूप
करना चाहिए ।

(४) आग से जलने पर—मूंग को जल में पीसकर
गाढ़ा लेप करना चाहिए ।

(५) मन्दाग्नि में—मूंग का पापड़ खाना लाभदायक है ।

(६) अर्बीसार, घमन, दाह और ज्वर पर—एक
तेला भूनी मूंग, दो मारो धनियाँ, छ मारो गिभी एक पात्र जल
में पकाएँ, एक छटोक बाकी रहने पर एक मारो शहद मिनाकर
पी जायें ।

(७) बल एवं शीर्षवर्द्धक—भूने हुए मूंग का आटा
गममाग पी देकर कलहंसार कढ़ाई में धीरे-धीरे भूने, बीच-बीच में
थोड़ा-थोड़ा दूध छोकते जायें । जब दाना पड़ने लग तब कढ़ाई
ज्वारकर अमीन पर रख दें । पाद भीठा होन लायक निर्भी बना
बादाम, मिला, छोटी इलायची, लोंग एवं मजद मिर्च का चूर्ण
मिलाकर एक-एक छटोक का हाइल बना लें । सुषद-राम एक-एक

लहसू खाकर ऊपर से गाय का दूध पीना चाहिए। इससे पल एव पीर्य की वृद्धि होती है।

उदद

स० माप, हि० उड़द, घ० मापफलाय, म० उड़ीद, गु० थड़द, फ० उडु, वै० मीनुअलु, ता० उलदु, फा० अ० माप, अँ० फिडनी-बोन Kidneybean, और लै० फेसियोलस रोक्समर्भाई-*Phaseolus Roxburghi*

विशेष विवरण—उदद हिन्दुस्तान में थोड़ा बहुत सभी जगह पैदा होता है। इसका पेड़ लगभग हाथमर ऊँचा होता है। इसके पत्ते बिल्व-पत्र के समान चीन-चीन, कुछ छोटे एवं गोल होते हैं। फूल बैंगनी रंग का होता है। फलियाँ चीन-चार अँगुल लम्बी होती हैं। प्रत्येक में पाँच-छः दाने होते हैं। इसके मुँह पर सफेद रंग की चिन्की होती है।

गुण—माप सिग्धो बलवर्धकमलपित्तकर सार।

गुरुष्णोमिहहा स्वादु दुग्धदिबिरेकहृत् ॥ (वाग्भट)

उदद—चिकना, धल, फफ, मल और पित्तकारक तथा सारक, भारी, गरम, वातनाशक, स्वादिष्ट, शुक्रवद्धक और वृन्तावर है।

विशेष उपयोग (१) अर्द्धित, अरुचि, दुर्यस्तता और उदर-शूल पर—उदद की दाल मिगोकर पीस लें तथा उसमें हिंग,

फाली मिर्च, अदरक और सेंधा नमक मिलाकर तेल में पका बनाकर मूत्र लें और गरम-गरम खायें।

(२) घल एवं वीर्य-वृद्धि के लिए—उड़द का आग, गेहूँ का आटा, चावल का आटा, पीपर का चूर्ण, चार-चार तोन छ' तोले घी में मूनें और सबके बराबर मिभी मिलाकर चार-चार तोले का लद्दू बना लें। मुपह-राम एक-एक लद्दू खाकर ऊँ से गाय का दूध पीना चाहिए।

(३) फोड़े पर—जिम फोड़े में गाढ़ा और अधिक पीप निकल उस पर उड़द की पुल्तिस पोँथा चाहिए।

(४) हिचकी और श्वास पर—उड़द, हल्दी का चूर्ण और सन सबको कम्प्यूट की भाँति पिलम में भरकर धुँसा पीने में एवं सीसम की लकड़ी और सुपारी के ऊपर का द्रिलघ्न भी इन युक्त रीति में पिलम में भरकर धुँसा पीने से हिचकी और श्वास नष्ट होती है।

(५) स्तनों में अधिक दूध बतारने के लिये—उड़द की दाल में घी मिलाकर पीना चाहिए।

(६) रक्तपित्त—उड़द का आटा और रेशम की रान जल में पीसकर सिर पर सेव करना चाहिए। इससे मुँह से मूत्र गिरना बन्द हो जाता है।

(७) नदरुमा में यदि छाछें पड़ गए हों, तो—उड़द के आटे की बानी में थोड़ा ठण्डा गरम कण्ठे सुजन पर लगाता चाहिए और इसे धीरे धीरे घोंघर घाँसे गरम-गरम

सरसों का तेल एक-एक घूँद करके छोड़ा जाय। इससे सूजन नष्ट हो जायगी और नहरुआ का विकार निकल जायगा।

(८) वायुगोला और उदरशूल पर—उदक की रोटी में सरसों का तेल लगाकर गरम-गरम पौधना चाहिए।

(९) वीर्य का गिरना—एक पाय गाय के दूध में एक तोला उदक की पीठी और दो तोले मिश्री पकाकर सात दिनों तक पीने से पेशाब के साथ वीर्य का गिरना बंद हो जाता है।

(१०) चलट्टि के लिए—उदक की दाल, गाय के दूध अथवा ईस् के रस में इक्कीस बार पीसकर सुखा लें। प्रति-दिन प्रातःकाल ठेढ़ बोले आटा एक पाय गाय के दूध में पकाएँ। थोड़ा पी, मिश्री, बादाम, जायफर, छोटी इलायची और चिरंजी मिलाकर सेवन करें।

(११) नफसीर—उदक का आटा, कपूर और लाल रेशम की राख पानी में पीसकर मस्तक पर लेप करना चाहिए।

(१२) वायुगोला पर—उदक की दाल में हिंग, लहसुन, काली मिर्च और सेजपत्ता छोड़कर खाना चाहिए।

अरहर

स० आदकी, हि० अरहर, य० आइरिक्लामअरहर, म० मुर, गु० तुवेर, फ० फटलाफट्ट, तै० कादुलु, चा० आदगी, फ० शासुल, अ० पिजन पी Pigeon pea, और लै० केजेनस-इन्डिफस-Cajanus Indicus

काली मिर्च, अदरक और सेंधा नमक मिलाकर घेल में बड़ा बनाकर भून लें और गरम-गरम खायें।

(२) बल एवं धीर्य-वृद्धि के लिए—उड़द का आटा, गेहूँ का आटा, चावल का आटा, पीपर का चूर्ण, चार-चार सौले, छः सौले घी में भूनें और सबके बराबर मिश्री मिलाकर चार-चार सौले का लड्डू बना लें। सुबह-शाम एक-एक लड्डू खाकर ऊपर से गाय का दूध पीना चाहिए।

(३) फोड़े पर—जिस फोड़े से गाढ़ा और अधिक पीव निकले उस पर उड़द की पुष्टिस बाँधना चाहिए।

(४) हिचकी और श्वास पर—उड़द, हल्दी का चूर्ण और सन सबको तम्बाकू की भाँति चिलम में भरकर धुँपा पीने से एव सीसम की लकड़ी और सुपारी के ऊपर का छिलका भी उप-युक्त रीति से चिलम में भरकर धुँपा पीने से हिचकी और श्वास नष्ट होती है।

(५) स्तनों में अधिक दूध उत्तारने के लिये—उड़द की दास में घी मिलाकर पीना चाहिए।

(६) रक्तपित्त—उड़द का आटा और रेराम की राख जल में पीसकर सिर पर लेप करना चाहिए। इससे मुँह से खून गिरना बन्द हो जाता है।

(७) नहरुआ में यदि छाँसे पड़ गए हों, तो—उड़द के आटे को पानी में घोल तथा गरम करके सूजन पर लगाना चाहिए और उसे सूँ से छेवकर उसमें गरम-गरम

सरसों का तेल एक-एक घूँद करके छोड़ा जाय। इसमें सूजन नष्ट हो जायगी और नहरुआ का विषार निकल जायगा।

(८) वायुगोला और उदरशूल पर—उदर की रोटी में सरसों का तेल लगाकर गरम-गरम पौधना चाहिए।

(९) वीर्य का गिरना—एक पाव गाय के दूध में एक तोला उदर की पीठी और दो तोले मिथी पकाकर सात दिनों तक पीने से पेशाब के साथ वीर्य का गिरना बंद हो जाता है।

(१०) बलवृद्धि के लिए—उदर की दाल, गाय के दूध अथवा ईस के रस में इफीम बार पीसकर सुखा लें। प्रति-दिन प्रातःकाल उदर तोले आटा एक पाव गाय के दूध में पकाएँ। थोड़ा घी, मिथी, बादाम, जायफल, छोटी इलायची और चिरंजी मिलाकर सेवन करें।

(११) नकसीर—उदर का आटा, कपूर और लाल रेशम की राख पानी में पीसकर मस्त्वक पर लेप करना चाहिए।

(१२) वायुगोला पर—उदर की दाल में हिंग, लहसुन, फाली मिर्च और तेजपत्ता छोड़कर खाना चाहिए।

अरहर

स० आदकी, हि० अरहर, ब० आदरिलामअरहर, म० सुर, गु० सुवेर, क० फटलाफट्ट, सै० कावुलु, सा० आदगी, फा० राखुल, अ० पिजन पी Pigeon pea, और लै० केजेनस--
इन्डिकस-Cajanus Indicus

विशेष विवरण—यह मध्य प्रान्त, गुजरात और दक्षिण भारत में बहुतायत से पैदा होती है। इसका पेड़ दो प्रकार का होता है। एक प्रतिवर्ष पैदा होता है दूसरा चार-पाँच वर्षों तक बराबर रहता है। प्रतिवर्ष पैदा होनेवाला पेड़ दो-ढाई हाथ ऊँचा होता है और चार-पाँच वर्षों तक रहनेवाला छ-सात हाथ ऊँचा होता है।

इसके एक-एक सींक में तीन-तीन पत्तियाँ होती हैं। पत्तियाँ एक ओर हरी और दूसरी ओर भूरी होती हैं। ये स्वाद में कपैली होती हैं। अरहर का फूल पीले रंग का होता है। फूल मूँड़ जाने पर छेद-दो इच्छ की फलियाँ लगती हैं। अत्येक फली में चार-पाँच दाने होते हैं। यह दो प्रकार की होती है, एक छोटी और दूसरी बड़ी। बड़द को तरह यह भी कुछ थिपटी होती है। मुँह पर सफेद और फाला दाग रहता है।

गुण—गुणर्वसिक्यापा च मेदा दष्टेन्नात्रपित्तमिद ।

विग्नवाध्मातकुर स्वादु स्यादुपाकास्वबातघा व

शीतला वयविष्मूत्रा कषी रुक्षा प्रकीर्तिता । (शा० नि०)

अरहर—अत्यन्त कपैली, मेद, कफ, एव रक्तपित्त नाशक, विषन्धकारक, पेट को फुलानेवाली, स्वादिष्ट, पाक में भी स्वादिष्ट, किंचित वातकारक, शीतल, मल एव मूत्र को रोफनेवाली, हलकी और रुखी है।

विशेष उपयोग (१) माँग का नशा—अरहर की दाल पानी में मिगोकर छान लें और थोड़ी पानी पिला दें। इससे नशा खतर जाता है।

(२) खुजली पर—अरहर की दाल अथवा पत्ती जलाकर वही में घोटकर लेप करना चाहिए ।

(३) घावों पर—सफेद अरहर की पत्ती का रस एक पात्र निकालकर इष्टीस धार जल से धोए हुए घी में मिलाकर लगाएँ, अथवा अरहर की पत्ती जलाकर उसकी राख उपर्युक्त घी में घोटकर लगाएँ ।

(४) दन्तरोग—अरहर की सूखी पत्ती अथवा दाल, फटसरेया की जड़ और भिलावों चीनो चीजें समभाग एक साथ कढ़ाई में डालकर भूनें, बाद अँगारा डालकर फोयला कर लें और थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर खूब महीन पीस लें । प्रतिदिन इस मजन के करने से सभी प्रकार के दन्तरोग नष्ट हो जाते हैं तथा दाँत मजबूत रहते हैं ।

(५) मुँह के छालों पर—अरहर की मुलायम पत्ती और फत्या चघाना चाहिए ।

(६) मुखपाक पर—आधा बोला अरहर की पत्ती सम्पाक की तरह फूचकर लार निकाले ।

(७) भ्रम और मूर्च्छा में—अरहर की दाल पिसकर नेत्रों में अजन करना चाहिए ।

(८) रक्तपित्त—तीन बोले अरहर की पत्ती के रस में तीन बोले घी मिलाकर पीने से नाक और मुँह से खून गिरना बंद हो जाता है ।

(६) सर्प-विष पर—अरहर की जड़ धवा-चबाकर खाना चाहिए ।

(१०) दूध की कमी के लिए—अरहर की पत्ती का रस स्तनों पर लगाना चाहिए ।

(११) आधासीसी पर—अरहर की पत्ती और घूँस के स्वरस की नास लेनी चाहिए ।

(१२) घावाओं की अण्डवृद्धि पर—अरहर की पत्ती अथवा दाल पीसकर गरम-गरम लगाना चाहिए ।

(१३) आँखों के जाला पर—अरहर की जड़ पानी में घिसकर अजन करना चाहिए ।

(१४) पसीना—किसी भी रोग में यदि पसीना की अधिकता हो, तो अरहर की दाल और सोंठ भूनकर तथा चूर्ण करके घूरा करना चाहिए ।

(१५) अफीम का विष—अरहर की पत्ती का रस पीने से नष्ट होता है ।

मटर

स० कलाय, द्वि० मटर, व० घोंटुला मटर, म० घाटाण, शु० घटाणा, क० घट्टकडले, लै० पेइइर्म, अँ० फील्ड पी Field pea, और लै० पाईसम् सेटाइवम्-Pisum Sativum.

विशेष विवरण—यह वर्षा अथवा शरदऋतु में प्रायः

भारतवर्ष भर में सभी जगह बोया जाता है। इसका पेड़ साधारण छोटा सा होता है। इसकी फलियाँ चार-पाँच अँगुल तक की होती हैं। प्रत्येक में चार-पाँच दाने होते हैं।

गुण—कफायो मधुर स्वादु पाके स्थानघ नीचरु।

रक्तदा कफपिण्णो भिन्नविस्फोटिवायलः ॥ (भा० प्र०)

मटर—मधुर, पाक में स्वादिष्ट, रुन्धो, शीतल, रुधिर विनाशक, कफपित्त नाशक, दस्तावर और अत्यन्त मावफारण है।

निशेष उपयोग (१) उँगलियों की सूजन—मटर के गरम-गरम फाड़े में थोड़ा मीठा घेल मिलाकर घोने से नष्ट होती है।

(२) कान्ति—भूती हुई मटर और नारंगी का द्रिलका दूध में पीसकर छयटन करने से वर्ण साफ होकर कान्ति पड़ती है।

(३) आग से जलने पर—हरी मटर पीसकर सगाना चादिए।

(४) वातविकार—मटर की रोटी घी के साथ खाने से नष्ट होता है।

चना

स० हरिमन्थ, अणक, दि० चना, द० छोला, म० हरवरा, गु० चण्या, सै० चनगालु, फ० ता० कडूले, का० नलुद, अ० इमम्, अँ० ग्रैम Gram, और लै० सीसर एरीएटिनम्-Cicer Ariatinum

घूर्ण घना लें। घाद दो तोले चणक चार में तीन माशे उपर्युक्त घूर्ण मिलाकर पी जायें। अथवा चणक चार, सेंधा नमक और काला नमक मिलाकर पिया जाय।

(७) उदर-शूल—एक तोला चणक चार में एक माशे सेंधा नमक मिलाकर पीने से सब प्रकार का उदर-शूल नष्ट हो जाता है।

(८) उन्माद और घमन पर—चने की दाल का पानी पीना चाहिए।

(९) रक्तविकार में—चने की रोटी बिना नमक की भी के साथ खाना चाहिए।

(१०) हिचकी—चने की भूसी चम्बाकू की तरह पीने से नष्ट हो जाती है।

(११) सिर-दर्द पर—चने का घेसन घी में मूनकर काली मिर्च और मिर्ची मिलाकर खाना चाहिए।

मसूर

स० म० गु० हि० ता० मसूर, य० मसूर कलाय, फ० चणगी, तै० चिरिशानमल्ल, फ्र० यूनोसूर्ख, अ० अवम्, जे० लेनटिल Lentil, और लै० इरवेलेन्स Erveylens

विशेष विवरण—यह आरक्षर्ष में प्रायः सभी जगह बोका बहुत होता है। इसका पेड़ हाथ डेढ़ हाथ ऊँचा होता है।

इसका रंग कुछ लाली लिए हुए फाला होता है । यह लाल और सफेद दो प्रकार का होता है । दोनों का गुण समान है ।

गुण—मसूरो मधुर, शीतल, समाही कफपित्तमित्र ।

वातामयश्मरपैव मूयहृच्छूहरो ह्यु ॥ (रा० नि०)

मसूर—मधुर, शीतल, माही, कफ-पित्त नाशक, वातरोगकारक मूयकृच्छ्र नाशक और हलका है ।

विशेष उपयोग (१) त्रिदोष जन्य घमन पर—मूने हुए मसूर का चूर्ण अनार के रस में मिलाकर पीना चाहिये ।

(२) फोटे पर—मसूर की पुष्टिस घोंघने से मवाद साफ हो जाता है ।

(३) दाँतों का दर्द—मसूर की राख दो बोले, सुपारी की राख एक तोला, मूनी हुई फिटफिरी छीन भारो, सेंधा नमक एक तोला सबको महोन पीसकर मजन करने से दाँतों का दर्द शान्त हो जाता है और दाँत पुष्ट हो जाते हैं ।

(४) सर्वज्वर पर—मसूर की ठठी की घूप देना चाहिये ।

(५) घावों पर—मसूर की राख मैस के दूध में घोलकर लगाने से लाभ होता है ।

कुलथी

स० कुलित्य, हि० कुलथी, व० कुलथ्यकलाय, म० कुलोय, गु० कलथी, क० दुरुसी, सै० धुलधुल, पा० कोलु, फा० किस्तान,

अ० दुधुलफिलित, अ० दू फ्लावर्ड डोलिकोस Two Flowered Dolichos, और लै० डोलिकोस बाइफ्लोरस Dolichos Bifloras

विशेष विवरण—कुलभी प्रायः भारतवर्ष में सब जगह होती है। इसका पेड़ जमीन पर फैला हुआ प्रायः एक हाथ ऊँचा होता है। इसके पत्तों की आकृति चक्रव से मिलती हुई होती है। इसकी फलियाँ कुछ टेढ़ी और चिपटी होती हैं। प्रत्येक फली में तीन-चार दाने कुछ कालिमा लिए हुए लाल रंग के होते हैं।

गुण—कुलभी कटुक पाके कषाय पिचरकृद्।

स्युर्ध्विवाहीवीर्योष्णः श्वासकासकफनिघ्नः ॥

हन्ति श्लेष्ममरीशुकृन्वाहामाहान्धपीनसान् ।

श्वेदसमाहको मेदोन्वरकिमिहरा परा ॥ (भा० प्र०)

कुलभी—पाक में कटु, कपैली, रक्तपित्तकारक, हलार्द्र, विदाह कारक, उष्ण धीर्य तथा श्वस, सौंसी, कफ, वायु, हिचकी, पयरी, धीर्य, दाह, पेट का फूलना, जुकाम, मेद, न्वर तथा कृमि मारक और पसीना को रोफती है।

विशेष उपयोग (१) वायु विकार पर—कुलभी का काढ़ा पीना चाहिए।

(२) गण्डमाला—कुलभी एक खोला और दस पाना काली मिर्च का काढ़ा पीने से लाभ होता है।

(३) अतीसार में—कुलभी के पेड़ के एक खोला रस में तीन मारो कत्था मिलाकर पीना चाहिए।

(४) पसीना—मूनी हुई कुलथी का पूर्ण शरीर पर मालिश करने से अधिक पसीना आना मन्द होता है ।

(५) रक्तपित्त पर—कुलथी एक पाय और पाँच मिलायों एक सेर पानी में ब्यालकर थोड़ा-थोड़ा पीना चाहिए ।

(६) शूल पर—कुलथी के फाड़े में मूनी हुई हाँग, काला नमक और सोंठ का चार-चार रत्ती पूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(७) पयरी पर—कुलथी के फाड़े में सरफोंका का पूर्ण और सेंधा नमक दो-दो मासो मिलाकर पीना चाहिए ।

(८) श्वेतप्रदर पर—कुलथी का फाड़ा एक भारा पट्टा का पूर्ण मिलाकर पीने से स्त्रियों का श्वेतप्रदर नष्ट हो जाता है ।

(९) मासिक घर्म—कुलथी एक तोला, एक तोला काला तिल, दो तोले पुनना गुड़ आध सेर पानी में पकाएँ । आध पाय बाकी रहने पर धानकर पी जायें । इससे मासिक घर्म सम्यन्धी समी स्वभावियों दूर हो जाती हैं ।

कगुनी

स० कगु, हि० कगुनी, ब० कोंगनी, गु० म० कोंग, क० नवणी, तै० प्रेंफसापुचेद्दु, फा० गल, और लै० पेनिकम् इटैलिकम्
Panicum Italicum

विशेष विवरण—यह एक धान्य का ही एक भेद है किन्तु

इसकी छाल कुछ मोटी होती है। इसका पेड़ दो-बाई हाथ ऊँचा होता है। इसमें बाजरे के समान लम्बे-लम्बे सुट्टे लगते हैं। उनमें छोटे-छोटे पीले रंग के रोएँ होते हैं। इसे चिड़ियों बहुत खाती हैं।

गुण—कंगुसु भग्नसम्बानवातहृत्पृष्ठणो गुरु।

रसा वडेष्महरातीव वाजिर्मा गुणकृन्नुषम् ॥ (भा० प्र०)

कगुनी—टूटे हुए को जोड़नेवाली, घातकारक, रुद्धस्य, भारी, स्थली, कफ नाशक और घोड़ों के लिए अत्यन्त गुण-कारक है।

विशेष उपयोग (१) अम्लद्रव शूल—कगुनी को दूध में पकाकर खाने से नष्ट हो जाता है।

(२) घल, वीर्य की वृद्धि के लिए—कगुनी का मूला दुग्धा थावल दूध में पकाकर खाना चाहिए।

(३) गठिया—कगुनी सिरका में पीस और गरम करके लेप करने से गोंठों का दर्द नष्ट होता है।

खेसारी

च० त्रिपुट, हि० खेसारी, य० खेसारिकलाय, म० लांग, गु० मटर, सै० लाक, अ० हमुलवकर, फा० मासग, अँ० चिक वेच
Chuck Vetch, और लै० लेथिरस साटिक्स Lathyrus
Sativus

विशेष विवरण—इसका पेड़ मटर की तरह ही होता है।

प्रायः भारतवर्ष में यह सभी जगह होती है। परन्तु मध्य भारत और सिन्ध में विशेष रूप से होती है। इसकी पत्तियाँ लम्बी और पतली होती हैं। दाना छोटा, चिपटा तथा मटमैला होता है।

गुण—त्रिपुटोमधुरस्निग्धसुषरो रूपाणो मृदुसाम् ।

कफपित्तहरो दृष्यो घ्रादकः शीतलस्तथा ॥

किन्तु घञ्जालपङ्कजकरो वातातिक्रोपनः । (भा० प्र०)

खेसारी—मीठी, खीखी, कपैली, अत्यन्त रुखी, कफ-पित्त-नाराक, रुचिकारक, मलरोधक, शीतल, खञ्ज और पङ्कजात को करनेवाली तथा अत्यन्त घातकारक है।

विशेष उपयोग (१) कफ और पित्त जन्य अरुचि वाले को—खेसारी की दाल में हिंग और धी मिलाकर खाना चाहिए।

(२) शोथ—खेसारी के गरम-गरम काढ़े से घोना चाहिए।

साँवो

स० श्यामाक, हि० साँवो, घ० शामाधान, म० सार्वे, गु० शामो, क० सवे, वै० श्यामालु, फा० शामासू और लै० पेनिक फ्रुमेंटशियम *Panicum Frumentaceum*

विशेष विवरण—भारत में यह बहुत होता है। यह काला और सफेद दो प्रकार का होता है। पञ्जाप प्रान्त में इसे फेवल पशु ही खाते हैं, किन्तु समुक्त प्रान्त में लोग इसे दूध में पकाकर खाते हैं।

गुण—श्यामाकः क्षोणो रूक्षो वातकः कफपित्तनुदा (भा० प्र०)

सौंवाँ—शोषक, रुखा, वातकारक और कफ-पित्त नाराक है।
विशेष उपयोग (१) अन्नद्रव्य शूल पर—सौंवाँ की क्षीर में अगर का चूर्ण मिलाकर खाना चाहिए।
(२) जुकाम पर—सौंवाँ को सवा पर मून लें और पी सेंपा नमक मिलाकर खायें।

कोदो

स० कोद्रव, हि० कोदो, घ० फ० दारिक, म० कोद्रू, गु० कोदरो, तै० आलुवालु, अ० कोद्रु, अ० पकपड पसपेलम्-Punctured Paspalum, और लै० पासपेलम् स्क्रोबिक्यूलेटम् Paspalum Scrobiculatum.

विशेष विवरण—सम प्रकार के घान्यों में यह निम्न श्रेणी का घान्य है। यह राई के बराबर का, लाल और पीले दो रंग का होता है। इसे खाने के पहले तीन दिनों तक शाम के समय पानी में भिगो देना और सुबह पानी से निकालकर घाम में सुखा लेना चाहिए। इससे इसके सब दोष निकल जाते हैं।

गुण—कोद्रवो वातघ्ने माही हिमः पित्तकफाणहः।

। उश्नाकस्तु मवेदुष्यो माही वातकरो मृशाम् ॥ (भा० प्र०)

कोदो—वातकारक, माही, ठंडा और पित्त-कफ नाराक है।
वनकोदो—गरम, माही और अत्यन्त वातकारक है।

विशेष उपयोग (१) अन्नद्रव्य शूल पर—कोदो की क्षीर

अथवा फोदो का भात दही के साथ खाने से लाभ होता है।

(२) पिचासीसार पर—फोदो का भात और केले की तरकारी का पच्य देना चाहिए।

(३) फोदा—फोदो का भात ग्रन्थाले रोगी को खाना चाहिए।

बाजरा

स० बर्जरी, हि० बाजरा, म० बाजरी, गु० बाजरो, अ० जार्बस,
फा० गार्बसा और अं० मिलेट मेज-Millet Maize

विशेष विवरण—बाजरा भारतवर्ष के सभी प्रान्तों में पैदा होता है, किन्तु मारवाड़ और कच्छमुन का बाजरा उत्तम और मोटा होता है। यह बड़ा पौष्टिक और भीठा होता है। ठंडे प्रान्तों के लोगों को यह विशेष हितकर होता है। इसमें भी भुट्टा होता है। उसे मलने से दाने निकलते हैं।

गुण—बर्जरी दुर्जरा शोषा कफप्रस्रप्रणाशिनी (शा० नि०)

बाजरा—घेर में पचनेवाला और कफघात नाराक है।

विशेष उपयोग (१) पेट के शोथ पर—बाजरे की रोटी एक तरफ सेंकी हुई गरम-गरम बौधनी चाहिए।

(२) बहुमूत्र में—बाजरे का भात अथवा रोटी गुद के साथ खाने से लाभ होता है।

(३) खर—बाजरे की खील का कफ और पित्त जन्म खर में पथ्य देना चाहिए ।

(४) पसीना में—भूने हुए बाजरे में सोंठ और सेंधा तमक मिलाकर उसका महीन धूर्ण मालिश करना चाहिए ।

(५) मोठीभरा खर में—बाजरे की खीलों का पथ्य देना चाहिए ।

(६) घोड़े की पीठ की छालों पर—बाजरे की राख पानी में खरल करके लगाना और ऊपर से चिकनी मिट्टी की पट्टी बाँधना चाहिए ।

ज्वार

स० यावनाल, हि० ख्वार, म० जोयार, म० जोंघले, गु० जुवाह, क० जोल, तै० जोमलु, ता० खोल, फा० जुरेमका, अ० ह्वाहमिया खदरुस्त, अ० ग्रेट मिलेट—Great Millet, और लै० होलकस बलगेरी *Holcus Vagari*

विशेष विवरण—बेंगलखण्ड, मालवा, गुजरात, खानदेश, पंजर, कृष्णगिरि बालाघाट, धारवाड़, और मद्रास आदि प्रान्तों में अधिक पैदा होती है । इसका पेड़ तीन-चार हाथ ऊँचा होता है । सूखने पर इसका घाना पीले और लाल रंग का होता है ।

गुण—यावनालो गुरुः शीतो रूक्षो मृही सविषयः ।

इष्यो मलस्रग्मकरा स्वादु पित्तकफापहः ॥

रक्तरोगप्रशमनो ऋषिभिः पूर्वमीरितः । (शा० नि०)

उच्चार—भायी, शीतल, रुखी, प्राही रुचिकारक, पाजीकर, मलरोधक, स्यादिष्ट, पित्त-ऋफ नाराक और रक्तरोग नाराक है ।

विशेष उपयोग (१) प्यास अधिक लगने पर—ज्वार की साजी रोटी मट्ठे में भिगोकर खाना चाहिए ।

(२) पेट की जलन और प्यास पर—ज्वार की खील घवाशे के साथ खाना चाहिए ।

(३) दाह—ज्वार का आटा घोलकर शरीर पर लेप करने से शरीर की दाह शान्त होती है ।

(४) पसीना खाने के लिए—भूने हुए ज्वार का काढ़ा पीना चाहिए ।

मक्का

स० महाकाय, हि० मक्का, म० मक्का, गु० मक्काइ, तै० जनपटलु, अ० इण्डियन कर्नमेज Indian Cornmaize, और लै० जिया मेज-Ziamaize

विशेष विवरण—इसका पेड़ तीन-चार हाथ ऊँचा होता है । पेड़ का रूप ज्वार के पेड़ से मिलता है । पेड़ की प्रत्येक गाँठ पर तीन-चार बालें निकलती हैं । इन बालों में पीले रंग के दाने निकलते हैं । किसी किसी बाल में एकाध लाल रंग का भी दाना होता है । भूनकर इसकी खोलें बनाई जाती हैं ।

गुण—महाकायसृष्टिकरो वाक्छ कफपित्तहृत् ।

विष्टम्भकको रक्षा कोमलो रुचिपुष्टिकृत् ॥ (सा० वि०)

मक्का—रुतिकारक, वातकारक, कफ-पित्त नाशक, विष्टम्भी और रक्षा है । कच्चा मक्का—अरुचिकर और पुष्टिकारक है ।

विशेष उपयोग (१) राजयक्ष्मा—मक्का की रोटी जिसे राजयक्ष्मा का पूर्व रूप हो उसे खाना चाहिए ।

(२) खाँसी और जुकाम पर—मक्का की राख और सेंधा नमक दो-दो भागों दिन में तीन बार गरम जल के साथ सेवन करना चाहिए ।

(३) पेशाब की जलन में—चाजे मक्के का काड़ा मिमी मिलाकर पीना चाहिए ।

(४) घमन पर—मक्का का दाना निकाली हुई मीठर की हीर जलाकर चार रत्ती, राहद के साथ मिलाकर चटाना चाहिए ।

(५) शारीरिक बल के लिए—मक्का का घेल ७ रत्तीर पर मालिश करना चाहिए ।

(६) बालकों का बल—मक्का का घेल राहद के साथ चटाने से बढ़ता है ।

७ मक्का पीसकर उसका रस निकाल दें और उसे बोतल में भरकर घाम में रखा दें । थोड़ी देर में लेक बोतल के नीचे के हिस्से में जम जायगा । इस जसे छानकर लीची में भरकर रस दें । इसे ही मक्का का रस कहते हैं ।

(७) घालकों के कपजोर पैरों पर—मक्का का तेल मालिश करना चाहिए ।

मोठ

स० मुकुष्ठ, हि० मोठ, य० यनमूंग, म० मटफ्या, गु० मठ, क० मुगु, वै० फफपेसालु, फा० मापद्विदि, अँ२ एकोनेट लिन्ड किडनी-बिन-Aconite Leaved Kidneybean, और लै० फेसीओलस Phaseolus

विशेष विवरण—यह प्रायः पूर्व भारत में होती है । द्विदल धान्यों में यह भी एक निम्न भेरी का धान्य है । अधिकतर लोग इसकी दाल ही बनाकर खाते हैं ।

गुण—मुकुष्ठो यातसो ग्राही कफपित्तहरो लघुः ।

पान्तित्रिम्भपुरा पाके कृमिहृज्ज्वर नाशनः ॥ (भा० प्र०)

मोठ—घातकारक, ग्राही, कफ-पित्त नाशक, हलकी, धमन निवारक, पाक में मधुर, कृमिकारक और ज्वर नाशक है ।

विशेष उपयोग (१) पसीना में—भूनी हुई मोठ के घूर्ण में नमक मिलाकर शरीर पर मालिश करना चाहिए ।

(२) गर्माशय की शुद्धि—मोठ की रोटी खाने से प्रसव के बाद गर्माशय की शुद्धि होती है ।

(३) अरुचि पर—भूनी हुई मोठ में नमक, मिर्च लगाकर खाना चाहिए ।

- (४) रक्तशुद्धि के लिए—मोठ की दाल खानी चाहिए।
(५) चंदर शूल पर—मोठ की दाल में सोंठ का चूर्ण और भूनी हुई होंग मिलाकर खाने से लाभ होता है।

कुसुम

स० क० कुसुम्ब, गु० कुसुम्बी, म० करवई, पा० चेरुवक, सै० लवरुका, लक्का, फ० तुस्मकापरा, अ० ह्युलअस्कर, अ० सेफ्लोवर कार्थेमस-*Safflower Carthamus*, और सै० कार्थेमस टिंक्टोरियन्स *Carthamus Tinctorius*.

विशेष विवरण—यह पश्चिम प्रान्त में बहुतायत से पैदा होता है। यह प्रायः गेहूँ के खेत में बोया जाता है। इसका बीज कपास की तरह तथा यह दो प्रकार का होता है। एक जगली काँटेदार और दूसरा बिना काँटे का। जगली कुसुम की पत्तियों के चारों ओर काँटे होते हैं। दूसरे की पत्तियों बिना काँटे की अथवा थोड़ी काँटेदार होती हैं। इसके फूल पीले, नारंगी के रंगवाले, बैंगनी और गुलाबी रंग के होते हैं। इनसे रंग बनाया जाता है।

कुसुम का बीज सफेद रंग का होता है। इसमें से तेल भी निकाला जाता है। आजकल प्रायः इसी तेल को घी में मिलाकर खेपते हैं।

गुण—शुद्ध मज्जा स्निग्धा रक्तपित्तकफापहा।

कपाया वरितका गुर्वी स्वादुर्वापानिकापहा ॥ (भा० प्र०)

कुसुम—मधुर, चिकना, रक्तपित्त एवं कफ नाशक, कपैला, शीतल, भारी, स्वादिष्ट, वृष्य और घात नाशक है।

विशेष उपयोग (१) गठिया पर—कुसुम का तेल मालिश करने से लाभ होता है।

(२) बिगड़े हुए फोड़े पर—कुसुम की पुट्टिस बाँधने से विशेष लाभ होता है।

चीना

स० चीनक, हि० चीना, व० चीनाधान, म० रला, गु० धीखो, क० चीनक, फा० उरजान, अ० पारेंगा, अँ० मिलेट Millet, और लै० पैनिफम मिलियेसियम-Panicum Miliaceum

विशेष विवरण—यह सोंवों और कगुनी की जाति का घान्य है। इसके भी भुट्टे होते हैं। यह प्रायः समी जगह पैदा होता है।

गुण—वीमकः कगुभेदोक्ति स होय कगुवदगुणैः। (भा० प्र०)

चीना—कगुनी का भेद है। इसलिए चसी के गुण के समान इसका भी गुण समझना चाहिए।

विशेष उपयोग (१) अतीसार में—भूने हुए चीना के चावल को गाय के मट्ठे के साथ खाना चाहिए।

चावल

स० वण्डुल, हि० चावल, व० शालिघान्य, म० साली, भाव,

गु० चोखा, क० नेछु, तै० धान्यम्, फा० विरज, अ० उरज, भ० पैरा
राइस-Paddy Rice, और लै० ओरिजा सैटिवा-Oriza Sativa.

विशेष विवरण—ससार में सभी जगह बोझा बहुत उपयोग उसका होता है। यह भारत में अधिकतर पूर्वीय देशों में पैदा होता है और वही भेष्ट माना गया है। इसका पेड़ दो से पाँच हाथ तक ऊँचा होता है। इसमें सभ पत्तियों ही नजर आती हैं। उसी में से छोटे-छोटे शलाके निकलते हैं और उन्हीं में से चावल निकलता है। सब प्रकार के धान्यों में जितने प्रकार चावल में होते हैं उतने दूसरे में नहीं। जो धान साढ़े चार मास के भीतर पककर तैयार होता है, उसे “भदइयाँ” कहते हैं। जो धान छ मास के भीतर तैयार होता है उसे “अगहनियाँ” कहते हैं। बंगालियों का मुख्य आहार चावल ही है। अन्य प्रान्तों में भी बहुत से ऐसे लोग हैं जो चावल का ही अधिक उपयोग करते हैं। ऊपर भदइयाँ और अगहनियाँ दो भेद चावल के बताए जा चुके हैं। उसे ही क्रम से साठी—भदइयाँ और शाली—अगहनियाँ समझना चाहिये।

गुण—पक्विका मधुरा। शीता रुचयो बलवन्धसः।

वातपित्तप्रशमना। आक्षिभिः सख्या गुणैः॥

पष्टिक प्रपरा तेषां रुच्य स्निग्धा त्रिदोषविद्।

स्वादी मृदी प्राहिणी च बलदा वरहरिणी॥ (भा० प्र०)

साठी चावल—मधुर, शीतल, हलका, मलरोधक, वात-पित्त नाशक, और अन्य गुणों में शालि धान्य के समान है। सब प्रकार के धान्यों में यह धान्य उत्तम है और हलका, पिकना,

त्रिदोष नाशक, स्वादिष्ट, मुलायम, मलरोधक, मलदायक और ज्वर-
नाशक है।

गुण—शाठ्यो मधुरा स्निग्धा बल्य मदात्म्यर्षस्त ।

कषया सघ्नो रप्या स्वर्षा दृष्यामृ कृ द्गणा ॥

भक्ष्यानिस्करुकाः शीताः पिच्छा मूत्रक्षयिणी । (शा० नि०)

शाली चावल—मधुर, स्निग्ध, बलकारक, थोड़ा मलरोधक,
कपैला, हलका, रुचिकारक, स्वर को शुद्ध करनेवाला, यौर्यवर्द्धक,
बलकारक, थोड़ा घात और कफकारक, शीतल, पित्त नाशक और
मूत्रजनक है।

विशेष उपयोग (१) वर्षा में बिवाई फट जाने पर—
घान के पुआल को जलाकर सेंकना चाहिए। यह इस प्रकार सेंका
जाय, जिसमें पैर उसके धूप से फाला हो जाय।

(२) सरदी, गरमी पर—महीन चावल के मॉई को
हॉकी में भरकर मुँह कपड़े से बन्द करके ओस में रख दें। मुषह
धोबी शक्कर मिलाकर सात दिनों तक पीएँ।

(३) पेशाब की जलन—सफेद चावलों की घोश्न में
शक्कर और सोडा मिलाकर पीने से नष्ट होती है।

(४) भाँग का नशा—चावलों की घोश्न पीने से
खसरता है।

(५) शोष रोग पर—भूने चावलों का काढ़ा देना चाहिए।

(६) प्यास—चावलों की घोश्न में शहद मिलाकर
पीने से शान्त होता है।

(७) आग से जलने पर—धान के पुआल की रस घी में घोटकर लगाना चाहिए ।

(८) भस्मक रोग पर—चावल, कमलगट्टा अथवा सधे कमल बकरी अथवा भैंस के दूध में पकाकर तथा थोड़ा घी मिलाकर सेवन करना चाहिए ।

(९) बद्धकोष्ठता—चावल एक भाग और दो भाग मूँच के दाल की लिपड़ी पकाकर घी मिलाकर खाना चाहिए ।

(१०) रक्त प्रदर और खून के दस्तों पर—चावलों की धोअन एक छटौंफ, एक भाशा खूनखराबा और दो भागो राइस मिलाकर पीना चाहिए ।

(११) पित्तज्वर में—चावलों के मोंड़ में मिर्ची मिलाकर पीना चाहिए ।

(१२) अरुचि में—चावलों के मोंड़ को होंग, जीरा और राई से छौंफकर तथा नीचू का रस मिलाकर पीने से लाभ होवा है ।

(१३) आँतों की पीड़ा—चावलों के मोंड़ की पिचकारी गुवा द्वारा देने से नष्ट होती है ।

(१४) फोड़ा—पिसे हुए चावलों का हलवा सरसों के तेल में बनाकर बाँधने से पककर फूट जावा एव पीय साफ होकर निकल जावा है ।

(१५) अतीसार पर—चावलों का मोंड़ दिन में दोषा-थोड़ा पीना चाहिए ।

(१६) मुँह की भाई में—चावलों की पिठ्ठी घी में भून

फर मुँह पर उघटन करना चाहिए ।

(१७) जुलाब के लिए—पायलों को दूध के दूध में भिगोकर सुखा लें । याद उसमें मीठा मिलाकर पूरी घनाकर म्याँ । इससे जलोदर रोग भी नष्ट हो जाता है ।

(१८) अम्लपित्त पर—धान की राख छ' माशे, जल के साथ दोनों समय सेवन करना चाहिए ।

(१९) पित्तज्वर पर—चावल और मूली की पुरानी फोंजी पिलाना और शरीर पर मालिश करना चाहिए ।

(२०) दाह—भूने हुए चावलों और मिर्ची का काढा पीने में शान्त होती है । ७

तीनी

स० नीवार, हि० सोनी, घ० उड़ीधान्य, म० नेयमात, गु० यटी, फ० ग्यरहुमेवे, तै० निवरीपट्ट और लै० पेनिक इटालिकम्—
Panicum Italicum

विशेष विवरण—यह प्रायः पड़े-पड़े तालाबों के किनारे और विशेष रूप से बगाल के समीपवर्ती स्थानों में पैदा होता है ।

* नोट—बगाल के सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक सर पी० सी० राय ने यह सिद्ध किया है कि विस्कृत में अधिक पीष्टिक पदार्थ चावलों की सूनी हुई फली (छाई) है । यदि पाश्चात्य सम्यता के मजाल विस्कृत छोड़कर चरबी का व्यवहार करें, तो अर्थ और स्वास्थ्य समी का विशेष लाभ हो ।

हिन्दुओं में एक त्योहार ललही-छठ नाम का होता है। उस दिन सभी प्राणी इसका ही आहार करते हैं।

गुग्गु—नीवारः शीतलो ग्राही पित्तक कफनाशकम् । (भा० प्र०)

तीनी—शीतल, ग्राही, पित्त नाशक तथा कफ और वात कारक है।

विशेष उपयोग (१) पित्तज्वर पर—तीनी के चावलों का पच्य देना चाहिए।

(२) दाह—तीनी का चावल और मूंग के दाल की खिचड़ी धी मिलाकर खाने से शान्त होती है।

(३) अजीर्ण में—तीनी के चावलों का मोंद जीरा और लौंग से छौंका हुआ खाने से लाभ होता है।

तिल

म० हि० तिल, य० तिलगाय, म० सील, गु० चन, क० एलु, पै० सेबुल्ल, सन्धिनुने, सा० वाल्लेनेय, द्रा० पारिक तिल, अ० सिमसिम, फ्र० कुजद, जे० सिसेमम् निगर सीड्स *Sisamum Nigra* Seeds, और लै० सिसेमम् इण्डिकम् *Sisamum Indicum* ।

विशेष विवरण—वैज्ञानिकों का कथन है कि इसका उत्पत्ति-स्थान अफ्रीका महाद्वीप है। किन्तु तिल राज्य वेदों में भी मिलता है। वृसर उसकी खेती यहाँ पर भी होती है। इसका पेड़ प्रायः दो दाय खँथा होता है। जिस समय यह एक था दो बिठा

ऊँचा रहता है उस समय लोग इसकी तरफावे घनाफर ग्याते हैं । इसकी पत्तियों आठ-दस अंगुल लम्बी और तीन-चार अंगुल चौड़ी और जरा टेढ़ी होती हैं । इसके फूल गोल आकार के जरा गहरे स्या बाहर सफेद और भीतर बैंगनी रंग के होते हैं । उनमें से तिल के फोप लम्बे-लम्बे निकलते हैं । काला और सफेद दो तरह का तिल होता है । परन्तु दमा के काम में काला तिल ही आता है ।

गुण—तिलो रसे कटुस्तिग्धे मधुराक्षुरो गुणः ।

विपाके कटुक स्वादुः स्निग्धोष्णः कफपित्तहृत् ॥

बद्ध्या केदयो हिमस्पृशस्त्वप्यः स्तन्यो मणे हितः ।

दम्ब्योऽस्यमूत्रहृत्प्राही वातमोतिमतिप्रदः ॥

कृष्णाः श्रेष्ठतमस्तेषु शुक्लो मध्यमः स्मृतः ।

अम्येहीमतराः प्रोक्ष्यन्तर्जं रक्तादपस्तिष्ठाः ॥

तिल—रस में कटु, थरपरा, मधुर, कपैला, भारी, पाक में कटु, स्वादिष्ट, चिकना, उष्ण, कफ-पित्तकारक, वलवर्द्धक, केरों को हित, स्पर्श में शीतल, त्वचा को हित, स्तनों में दूध पैदा करने वाला, ग्रंथों को हित, दाँतों को हितकारक, अल्पमूत्रकारक, प्राही, वात नाशक और बुद्धिप्रद है । सय प्रकार के तिलों में काला तिल अत्युत्तम है । सफेद तिल मध्यम श्रेणी का और वीर्यवर्द्धक है । इनके अतिरिक्त अन्य रखाते तिल गुणहीन होते हैं ।

विशेष उपयोग (१) सूत्राघात और दाह पर—तिल

के पेद की अथवा खली की राख और राहद गाय के दूध में मिलाकर पीना चाहिए ।

(२) आग से जले हुए घावों पर—तिल का तेल और चूने का पानी एक में मिलाकर रुई का फाया तर बरख रखना चाहिए और बारम्बार वही तेल तथा चूने का पानी होना चाहिए ।

(३) रुके हुए मासिक-धर्म पर—काला तिल एक तोला, पुराना गुड़ दो तोले, लिसोडा छ मासो, काली मिर्च छ मासो, सीफ छ मासो आध सेर पानी में पकाएँ । आध पाव याकी छत्र पर छानकर पीना चाहिए ।

(४) मुखपाक और दाँतों के हिलाने पर—सेवा नमक और तिल का तेल मुँह में भरकर थोड़ी देर रखना और बार कुल्ला कर देना चाहिए ।

(५) अपस्मार (मृगी) पर—तिल के तेल में खजूर पका लें बाद छानकर उसी तेल को नाक और कान में बुँद बुँद टपकाएँ । इससे मृगी का कीड़ा सिर से निकल जाता है और रोग अच्छा हो जाता है ।

(६) आपाशीशी में—काला तिल दूध में पीसकर सिर पर लेप करना तथा गुड़ और घी एक साथ खाना चाहिए ।

(७) कुष्ठ के विष पर—तिल का तेल, काला तिल, गुड़ और मन्वार का दूध बराबर भाग मिलाकर खाना चाहिए ।

(८) घटुरे के विष पर—तिल का तेल गरम पानी में मिलाकर पीना चाहिए ।

(९) पिचमन्य फुन्सियों पर—तिल के तेल में अर्पण

और साधुन मिलाकर तथा गरम करके लगाना अथवा सफेद केशुल की राख तेल में मिलाकर लगाना चाहिए ।

(१०) प्रमेह पर—तिल का पत्ता पानी में भिगो दें और मलकर तथा छानकर मुरन्त पी जायें ।

(११) गर्भसाव के लिए—तिल और पप्पाख का घूर्ण ममभाग राख मिलाकर फौफना चाहिए ।

(१२) खुनी बवासीर पर—तिल का घूर्ण मक्खन के साथ खाना चाहिए ।

(१३) पसव के बाद रक्तसाव रोकने के लिए—तिल, जौ और मिर्ची का घूर्ण राहद के साथ चाटना चाहिए ।

(१४) मूषरमरी और शुक्ररमरी में—तिल के पेट के छाल की राख राहद में मिलाकर चाटने से लाभ होता है ।

(१५) पेशाब के समय जलन होती हो, तो—पप्पास तिल का साजा फूल आध सेर पानी में शाम को भिगो दें । सुबह फूलों को मलकर पानी छान लें और उसमें थोड़ी राख मिलाकर पी जायें । इसी प्रकार दोनों समय सात दिनों तक पीएँ । अथवा तिल का पत्ता मुखाकर छ' भारी काँच के बर्तन में भिगो दें । शाम का भिगोया सुबह छाल लें और उसमें राख और जीरा का घूर्ण मिलाकर पी जायें । इसे केवल सुबह ही पीना चाहिए ।

(१६) घासकों के रक्तावीसार पर—मक्खन में तिल की भूसी और राख मिलाकर चटाना चाहिए ।

(१७) रक्तगुन्म और रजसाव के लिए—तिल के

काढ़े में सोंठ, मिर्च, पीपर, भूनी हुई हिंग और भोंगरमूल का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए।

(१८) रक्तावीसार पर—काले तिलों का चूर्ण एक सोजे दो सोजे शक्कर, एक पाव बकरी के दूध में मिलाकर पीना चाहिए।

(१९) घषासीर में—भूसी रहित काला तिल दो सोजे प्रतिदिन खाने से लाभ होता है। या फाला तिल, नागदेसर और शक्कर मक्खन के साथ खाने से लाभ होता है।

(२०) सड़े घावों पर—तिल की पुष्टिस बाँधना चाहिए।

(२१) घातु गिरने पर—तिल और गोखरु दूध में पस्र कर और छानकर पीना चाहिए।

(२२) नहरुआ पर—तिल की भूसी काँजी में पीसकर लेप करना चाहिए।

(२३) बद्धकोष्ठता पर—तिल, चावल और मूँग के दल की खिचड़ी खाने से लाभ होता है।

(२४) बहुमूत्र—तिल और शुद्ध कुष्ठ दोनों एक खाने से नष्ट होता है।

(२५) सरदी और गर्माशय की पीड़ा में—तिल को पानी में पीस और गरम फरफे नामि के नीचे पेह पर लेप करना चाहिए।

(२६) मुँहासों पर—तिल सिरफे में पीसकर मुँह पर लेप करना चाहिए।

(२७) मोच पर—तिल की स्वली पानी में पीसकर और

गरम करके लेप करना चाहिए।

(२८) बिन्नी के नोचे हुए स्थान पर—तिल पानी में पीसकर लेप करना चाहिए।

(२९) घर्ष के विष पर—तिल सिरफे में पीसकर लेप करना चाहिए।

(३०) भिलाई का विष—तिल और मक्खन एक में पीसकर लेप करने से नष्ट होता है।

अलसी

स० अलसी, हि० अलसी, चीसी, प० मसिना, म० शु० अलसी,
फ० अगसी, सै० जस्तपासिचेट्टु, ला० अलबिर्ग, फा० मुस्ने-
फतान, अ० बजलफतान, अं० लिनसीड-Linseed, और लै०
लिनम् यूसीटैटीसीमम्-Linum Usitatissimum.

विशेष विवरण—नवीन तत्त्ववेत्ताओं ने इसका मूल
उत्पत्ति-स्थान मिश्र और यूरोपीय देश बताया है, किन्तु चरक,
सुश्रुत एवं वेदों के देखने से यह साफ मालूम हो जाता है कि
अलसी पहले भी यहाँ पैदा होती थी। इसका पेड़ ठेढ़-दो फीट
ऊँचा तथा बहुत ही नाजुक और मुलायम होता है। इसमें पत्ते,

७ नोट—लिङ्ग के पत्तों पर एक प्रकार का आव हाता है। उसे गुजराती
में “माक्या” कहते हैं। वह कीड़ा रटमकों को खा जाता है। इसविष
लिङ्ग के पद समेत उसे घर छोड़कर बगैचे में रखना चाहिए।

लम्बे और एक-एक के अन्तर पर पत्ते होते हैं। इसमें घटी के आकार का नीला फूल लगता है। इसी फूल में से गोल आकार का फल पैदा होता है और उसमें से बस-बस दाने निकलते हैं। अलसी का तेल रग, रबर वार्निश और साबुन आदि बहुत स पदार्थों के बनाने में काम आता है।

गुण—भतसी मन्दगन्धा स्यान्मधुरा बलकारिका ।

कफघातकरी दीपित्तकृद्वातनुत् ॥ (रा० दि०)

अलसी—मन्द गन्धयुक्त, मधुर, बलकारक, किंचित् कफघातकारक, पित्त नाशक तथा कुष्ठ और वात विनाशक है।

विशेष उपयोग (१) निद्रा न आने पर—ठीसी और रेंडी का तेल समभाग ढाँसे के बर्तन में खरल करके आँखों में आँजना चाहिए।

(२) बूद और फोड़ा-भुंसी पर—अलसी और हल्दी दूध अथवा पानी में पीसकर और गरम करके बाँधना चाहिए। इससे आरचर्यजनक लाभ होता है।

(३) आग से जलने पर—ठीसी का तेल और घूने का पानी एक में फेंटकर लगाना चाहिए।

(४) पेशाब की जलन, रुकना, पयरी और सूखी खाँसी में—अलसी चार सोले, एक पाव पानी में पकाएँ। एक छटौंठ बाकी रहने पर दानकर पी जायें।

(५) बवासीर के मसों पर—अलसी का तेल दो गोले

एक पाव दूध में मिलाकर पीन से मसे मुलायम हो जाते हैं और फोष्ठ साफ रहता है ।

(६) प्रमेह एवं मूत्र मार्ग के सब रोगों पर—अलसी का काढ़ा, शक्कर मिला अलसी का चूर्ण अथवा अलसी और मुलेहठी दो-दो तोले आध सेर पानी में पकाएँ । आध पाव घाकी रहने पर दिनभर थोड़ा-थोड़ा पीना चाहिए ।

(७) कफ जमने एवं फेफड़ा सूजने पर—अलसी की गरम-गरम रोटी छाती पर बाँधना चाहिए ।

(८) उदर-शूल पर—अलसी का काढ़ा पीना चाहिए ।

(९) रक्त का पेशाव एवं गर्भवती की सख्ती और चक्र में—अलसी का काढ़ा पीने से लाभ होता है ।

(१०) यक और वीर्य की वृद्धि के लिए—अलसी और घयूल का गोंद घी में भूनकर तया समभाग मिश्री मिलाकर दो तोले सुबह शाम घागेप्य दूध के साथ सेवन करना चाहिए ।

(११) फानों की पीड़ा में—अलसी का गरम-गरम तेल छोड़ना चाहिए ।

(१२) कमर और पीठ की पीड़ा पर—अलसी के तेल में सोंठ का चूर्ण मिलाकर मालिश करना चाहिए ।

(१३) सड़े घावों पर—अलसी को जलाकर और महीन चूककर छोड़ना चाहिए ।

सरसों

स० सर्पप, हि० सरसों, ब० सरिया, म० सिरसव, गु० शरराव,
क० विलीयसासवेयत्पल्लु, सै० पाबा आरवालु, फ्र० सर्पफ, अ०
चर्फेचवीयद, अँ० व्हाइट मस्टर्ड—White Mustard, और लै०
क्रासिका केम्पेस्ट्रीस—Brassica Campestris

विशेष विवरण—यह लाल और पीली दो प्रकार की
होती है। कहीं-कहीं काले रंग की भी देखने में आती है। मध्य
प्रान्त और गुजरात में विशेष होती है। इसका पेड़ प्रायः एक-
देढ़ हाथ ऊँचा होता है। फूल पीले रंग का चमकीला होता है।
जसी के बीच से दो-तीन अगुल लम्बी फलियाँ निकलती हैं।
जिनमें सरसों रहता है।

गुण—सर्पपशु रसे पाके कटुहृद्यत्वविशेषः ।

तीक्ष्णोष्णः कफघातको रक्तपित्तप्रियर्शनः ॥

रक्षोहरो ज्वेदकपूकुकृच्छ्रोऽकृमिप्रहान् ।

यथास्तथा गौर किन्तु गौरो बरो मतः ॥ (भा० प्र०)

सरसों—रस और पाक में चरपरी, हृदय को हिट, तीक्ष्ण,
गरम, कफ-घात नाशक, रक्तपित्तजनक, अग्निवर्द्धक तथा राक्षस
पाघा, झुगली, कुष्ठ, कोष्ठ, कृमि और मूत्र बाधा को दूर करती है।
जो मुख्य लाल सरसों में हैं वे ही पीली में भी हैं किन्तु लाल की
अपेक्षा पीली सरसों श्रेष्ठ है।

विशेष उपयोग (१) रवास पर—सरसों का तेल और
नुक खाना चाहिए।

(२) गण्डमाला पर—सरसों, नीम की पत्तों और भिलावों को समभाग जलाकर घफरी के मूत्र में पीसकर लेप करना चाहिए ।

(३) कान में कीड़ा गया हो, तो—सरसों का तेल छोड़ना चाहिए ।

(४) कानों में शब्द, शूल और बहिरेपन पर—सरसों का तेल छोड़ना चाहिए ।

(५) शरीर की पीड़ा पर—सरसों के तेल में कपूर मिलाकर मालिश करना चाहिए ।

(६) वायु की पीड़ा पर—सरसों पीसकर और गरम करके लेप करना चाहिए ।

(७) घालाशों की खौंसी में—सरसों के तेल में सेंधानमक मिलाकर छापी पर मालिश करना चाहिए ।

(८) गर्भाधान के लिए—सरसों पीसकर गोली बनाकर मासिक धर्म में स्नान के बाद तीन दिनों तक रुई के फाड़े के सहारे योनि में रखना चाहिए । इससे फफ और वायु के रोग नष्ट होकर गर्भ धारण करने की शक्ति आ जाती है ।

(९) नासूर—रुई की बची आक के दूध में भिगोकर सुखा लें । याद रहे सरसों के तेल में डुबाकर जलाएँ और उस काजल को किसी मिट्टी के बर्तन में रोप लें और वही काजल नासूर के मुँह में भर दें ।

(१०) मोच, खुनली और बिचाई पर—सरसों का तेल एक पाव, एक सेर आक के पत्तों का रस, पाँच तोले हल्दी का

चूर्ण एक साथ पकाएँ । फेबल खेल पाकी रहने पर छानकर रस से और आवश्यकतानुसार काम में लाएँ ।

(११) शोथ पर—सरसों और बच्च समभाग पीसकर और गरम करके लेप करने से काम होता है ।

(१२) श्लीपद पर—गोमूत्र में सरसों पीसकर और गरम करके लेप करना चाहिए ।

(१३) घातों की मैल—सरसों का खेल, नीधू का रस और नैधा नमक मिलाकर मलने से मैल साफ होती है और हिलना एवं सूखना भी बढ़ हो जाता है ।

राई

म० राजिका, हि० गु० राई, य० राईसर्पप, म० मोदरी,
क० सासोराई, तै० वर्णालु, अ० इण्डियन मस्टर्ड Indian
Mustard, और लै० ब्रासिका जनसिया Brassica Juncea.

विशेष विवरण—राई मध्य प्रान्त में बहुत होती है । इसका पेड़ प्रायः हाथ भर ऊँचा होता है । यह सफेद, काली और लाल तीन प्रकार की होती है । इसमें भी सरसों की ही तरह फूल और फलियाँ होती हैं ।

गुण—राजिका कफपित्ताग्नी क्षीदग्नेय्या रक्तपित्तहृत् ।

किञ्चिद्वाग्निदा, कण्डुकुष्ठकोटहमीम्हरेत् ॥

भक्तितीग्णा विशेषेण तद्गृह्यापिराजिका । (भा० प्र०)

राई—फफू-पित्त नाराफ, सीरुष, गरम, रक्तपित्तकारक, किंचित्त रुखी, अभिपर्शक तथा खजुली, कुष्ठ, कोष्ठ और कृमि रोग नाराफ है। काली राई भी इसी के गुण के समान है। किन्तु इसकी अपेक्षा उसमें सीरुषता विरोध होती है।

विशेष उपयोग (१) वायु से जकड़े अँगों पर—राई पीसकर और गरम करके लेप करना चाहिए।

(२) विष उतारने के लिए—राई पानी में पीसकर पीना चाहिए। इससे वमन होकर विष बहर जाया है।

(३) उदर शूल और अजीर्ण में—राई का पूर्ण तीन मासो, गरम पानी के साथ सेवन करना चाहिए।

(४) सरदी पर—राई का पूर्ण शहद के माथ खाएँ। एव हाथ पैरों की ठंडक दूर करने के लिए राई का पूर्ण मर्ते।

(५) कर्णमूल पर—राई जैतून के तेल में पीसकर लेप करना चाहिए।

(६) यकृत पर—राई और सेंधा नमक का समभाग पूर्ण अ मासो, गोमूत्र के साथ सेवन करना चाहिए।

(७) पित्तजन्य दाह में—राई के पत्तों का रस घालू पर खगाना चाहिए।

(८) अर्धाङ्गवात पर—राई का तेल मालिश करें।

(९) मृतागर्म बाहर निकालने के लिए—राई और मूत्रो हुई हींग का समभाग पूर्ण तीन मासो, काँजी के साथ सेवन करें।

(१०) आँवों के विकार पर—राई का पूर्ण तीन मासो,

पूले के पानी के साथ सेवन करना चाहिए ।

(११) कखौरी पर—राई गुड़ और गूगुल समभाग पासी में पीसकर और गरम करके पुष्टिस बाँधने से यह फूट जाती है ।

(१२) शोथ पर—राई और काला नमक पानी में पीस और गरम करके लेप करना चाहिए ।

(१३) वमन—राई का लेप करने से यह हो जाता है ।

(१४) मासिक-वर्म सम्बन्धी पीड़ा में—राई पीसकर गरम पानी में घोल दें और उसी पानी में कमर तक डूबकर आध घंटा तक बैठ जायें । इससे पीड़ा नष्ट हो जाती है ।

(१५) सिर में अधिक खून बढ़ जाने पर—राई पीसी हुई गरम पानी में घोलकर उसी में घुटने तक पैर डुबाकर बैठा दें तथा सिर पर मोटा कपड़ा पानी से तर करके रख दें । इससे तुरन्त खून नीचे उतर जाता है ।

(१६) कृमिविकार पर—राई का पूर्ण बही में मिलाकर खाना चाहिए ।

(१७) अरुचि में—राई से धौंकी घाल खाना चाहिए ।

ॐ मोट—पीसी हुई राई का चमड़े पर लेप करने से घाते पड़ जाते हैं । इसलिए बाळक, सुकुमार, की एक मुलायम चमड़वाले की इसका लेप मिलने (महीन) कपड़े के ऊपर करना चाहिए । इससे भी गुण वतमा ही होता है और व्यर्थ तन्त्रीक नहीं होती ।

आहार-विज्ञान

द्वितीय खण्ड, शाकवर्ग



पत्र, पुष्प, फल, नाल, कन्द और सस्वेदज, इन छः प्रकार के शाकों में उत्तरोत्तर एक से दूसरा भारी है। अर्थात् पत्र में पुष्प, पुष्प से फल, फल से नाल, नाल से कन्द और कन्द से सस्वेदज। प्रायः सब प्रकार के शाक—विष्टम्भ कारक, भारी, रुखे और बहुत मल के करनेवाले होते हैं। शरीर, अस्थि, नेत्र, रक्त, शुक्र और युद्धि का नारा कर स्मरण शक्ति को भी हरते हैं, किन्तु पत्र-शाकों में डोही, धथुआ, दुरदुर, चौलाई और गन्धपूर्ण का शाक नेत्रों के लिए विशेष हितकारक है।



वधुआ

स० घास्तूक, हि० वधुआ, य० वेतुया, म० चाकपत, गु० टॉफो, फ० चक्रवती, फा० मुमेलेसा सरमक, अ० रोफयतुल वजामेल बुतुक, अं० हाइट गूज फूट-White Goose foot, और लै० अमरेंथस् पानिकुलेटस् *Amaranthus Paniculatus*

विशेष विवरण—भारतवर्ष के सभी प्रान्तों में प्रायः वधुआ का शाक होता है। यह जौ-गेहूँ के खेतों में होता है। इसका पेड़ प्रायः एक यिन्ना से एक हाथ तक बड़ा होता है। यह हरा और लाल दो प्रकार का होता है। इसकी पत्तियाँ छोटी और मुलायम होती हैं। इसमें एक प्रकार का चार होता है।

गुण—पाचकद्रव्य स्वादु क्षार पाके कटुवितम् ।

क्षीपन पाचन रुच्यं हृद्य शुक्रयस्त्रयम् ॥

क्षरं पितामहीहायृमिदोषप्रपापहम् । (भा० प्र०)

दोनों प्रकार के वधुएँ—स्वादु, क्षार, पाके में कटु, क्षीपन, पाचन, रुचिकारक, हलके, शुक्रजनक, बलदायक, दस्तावर तथा रक्तपित्त, प्लीह, रक्तविकार, कृमि और त्रिदोष नाशक हैं।

विशेष उपयोग (१) चेचक में घमन कराने के लिए—वधुआ के रस में शहद मिलाकर पिलाना चाहिए ।

(२) आग से जलने पर—वधुआ का रस लगाना चाहिए ।

(३) वातज्वर में—वधुआ को उपालकर उसका पानी पीना चाहिए ।

(४) अरुचि में—वयुआ का शाफ दाल म छोड़कर खाना चाहिए ।

(५) वायु की पीड़ा में—वयुआ उबालकर थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर गरम-गरम बाँधना चाहिए ।

Handwritten signature

नोनियाँ, कुल्फा

स० लोणी, घृहल्लोणी, हि० नोनियाँ, कुल्फा, व० वङ्गुनी, मुवेणुनी, म० घोल, गु० लुणी मीणी, लुणी मोटी, क० गोति, वै० अईलकुस, ता० कोरिलकीर, फा० सुरफा, अ० वल्लतुलहुमस्का, अ० पर्सलेन-Purselane, और लै० पोर्चलेका ओलिरसिया-Portulaca Oleracea

विशेष विवरण—नोनियाँ, कुल्फा प्रायः सभी जगह होता है। छोटी और बड़ी दो प्रकार की नोनियाँ होती हैं। बड़ी नोनियाँ को ही कुल्फा कहते हैं। छोटी नोनियाँ का रंग कुछ लाली लिए होता है। इसकी पत्तियाँ कुछ खरखरी होती हैं। पेड़ तथा के समान मुण्ड का मुण्ड छोटे कद का होता है। कुल्फा का पेड़ प्रायः एक चित्ता लम्बा और फूल पीला होता है। इसकी पत्तियाँ बड़ी, कुछ लाली लिए हुए हरी होती हैं। छोटी और बड़ी दोनों नोनियाँ खट्टी होती हैं।

गुण—राजपूषा घोलिका तु स्वाा घाम्मा पट्टा स्मृता ।

कप्पा कट्पी च गुर्वी च दीपिकाम्नेः कषयप्रदा ॥

पात्र पात्राघामिमांश्च विपं शुक्रं च मास्यत । (शा० नि०)

बड़ी नोनियाँ—खूबो, खट्टी, खारी, रुषिकारक, कटु, भारी, अग्नि दीपक, कफ नाशक तथा वात, भवासीर, मन्दाग्नि, विष और शुक्र नाशक है।

गुण—शुष्कपालिका पित्तहा सता कफहारी च कट्वी मीगग्रहार्तिहा ।

श्वासकासहा गुल्मनाशिनी मेहशोषहा सा रसायनी ॥

वातहा मता चोष्णकारिणी चाम्बिका मता नेत्ररोगहा ।

चर्मदोषहा घणहरी मता पूर्वं क्षीयैः सा निरूपिता ॥ (नि०२०)

छोटी नोनियाँ—पित्तकारक, सारक, कफकारक कटु, जोर्णश्वर नाशक, तथा श्वास, खाँसी, गुल्म, प्रमेह और शोथ नाशक एष रसायन, वात नाशक, गरम, खट्टी तथा नेत्ररोग, चर्म रोग और घण नाशक है।

विशेष उपयोग (१) पेशाब की जलन में—कुल्फा के रस में शक्कर मिलाकर सुयह शाम पीना चाहिए।

(२) खूनी श्वासीर में—एक बोला कुल्फा के रस में एक माशा खूनखराबा मिलाकर पीना चाहिए।

(३) प्रमेह पर—छोटी नोनियाँ के रस में हल्दी का घूर्ण और शहद मिलाकर सेवन करना चाहिए।

(४) गरमी के सिर-दर्द पर—कुल्फा का घीया पीसकर सिर पर लेप करना चाहिए।

चूका

स० चुक्र, हि० चूका, य० चूकापालक, म० अत्रिचुका, गु० चूको,

क० हुलिचकोत, फा० तुरशक वक्का मुरै खुरासानी छोटा, अ० हुमाज
बुकनेशमेजा, अ० सावर डाक Sour Dock, और लै० रुमेक्स
वेसिकोरियस Rumex Vesicarios.

विशेष विवरण—यह सभी पान्थों में अधिक होता है।
इसका पेड़ बिचा-बेद बिचा लम्बा होता है। पत्ता कुछ मोटा और
फूल सफेद होता है। यह प्रायः हर मौसम में मिलता है।

गुण—अग्निदीपक, गरम, रुचिकारी, हृद्यः स्मृतः।

विचरः सारक, पच्यो हृद्यम्, सूक्ष्मनाशकः ॥

गुल्माग्निमाण्डहृत्पीडा वद्विट्कामवातहा।

स्यावुदृण्यवास्तिष्कबातगुल्मापहो मतः ॥

वात च मुखवैरस्य नाशमेदिति कीर्तितः। (त्रि० १०)

चूका—अग्निदीपक, गरम, रुचिकारक, हलका, पित्त
कारक, सारक, पच्य और अम्ल-शूल नाशक तथा गुल्म, अग्निमाण्ड,
हृदय की पीड़ा, कोष्ठयद्धता, आमवात, तथा, वमन, कफ, वातगुल्म,
वात और मुख की विरसता दूर करनेवाला तथा स्वादिष्ट है।

विशेष उपयोग (१) कमर, छाती, और रीढ़
सम्बन्धी वायु, शुन्म, शूल, गृध्रसी, उदावर्त और हनुप्रद
आदि रोगों पर—चूका के रस में गुड़ छोड़कर सेवन करना
चाहिए।

(२) घटूरे के बिष पर—चूका का रस पीना चाहिए।

(३) सिर-दर्द पर—चूका तथा प्याज का रस पीना
चाहिए।

(४) शुद्धभ्रंश पर—चोंगेरी घृत का सेवन करना चाहिए ।

(५) घातज्वर में—चोंगेरी घृत* का सेवन लाभ दायक है ।

(६) अरुचि और मन्दाग्नि में—घूँका का शाक बैंगन के साथ खाना चाहिए ।

(७) मुख की दुर्गन्धि और फीकापन में—घूँका का शाक और दाल एक में पकाकर खाना चाहिए ।

(८) घातगुल्म पर—घूँका उबालकर नमक मिलाकर गरम-गरम बाँधना चाहिए ।

मरसा

स० भारिप, हि० मरसा, प० कॉटनटेरसाक, म० पोक्ल्याची भाजी, गु० छांमो, तै० जुगलकुरा और लै० एमेरेंथस ट्रिकलर
Amaranthus Tricolor

ॐ चांगेरी घृत—छोटी पीपर, पिपरामूख, चव्य, सोंठ, पित्रक, गोखरू, धनियाँ, बेड़ की गिरी, पाठा और अजवाइन एक-एक छोला, दो सौ चप्पन छोले दही का पानी भयदा मट्ठा, दो सौ चप्पन छोले घूँका का रस और सोंठ छोले शुद्ध गाय का घी कलाई के वर्तन में मन्द आँच से धीरे-धीरे पकाएँ । सय पानी उल जाने पर उतार लें और छानकर रख लें । याद आवश्यकतासुसार चः माते से दो छोले तक सेवन करें । इसके सेवन से मूत्रकृच्छ्र, बवासीर, संप्रण्णी, कफ और वस्तजन्य रोगों में काम होता है ।

विशेष विवरण—मरसा का शाक सर्वत्र होता और सदैव मिलता है। यह लाल और सफेद दो प्रकार का होता है। बोन के बाद चीन/सप्ताह में शाक बैयार हो जाता है। इसके पत्ते और छठे दोनों का शाक बनता है। इसका फूल सफेद और बीज काला होता है।

गुण—मारिषो मधुरः शीतो विष्टम्भी पिचनुद्विग्लः ।

वातदलेष्मकरो रक्तपित्तमुद्विपमाम्निजिह्व ॥

रक्तमारो गुल्मातिसङ्घारो मधुरः सारः ।

दलेष्मत्स फट्क पाके स्वल्पदीप उशीरितः ॥ (भा० प्र०)

मरसा—मधुर, शीतल, विष्टम्भकारक, पित्त नाराक, भारी, वात-कफकारक, रक्तपित्त नाराक और अग्नि की विपमय को दूर करता है। लाल मरसा—भारी, खारी, मधुर, सारक, कफकारक, पाक में चरपरा और स्वल्पदीप युक्त है।

विशेष उपयोग (१) फोड़े पर—मरसा के छण्डे की रस, घृता और शहद एक में मिलाकर लगाना चाहिए।

(२) शराव का नशा—लाल मरसा के छण्डे का रस एक छटौंफ पिलाने से उतरता है।

(३) रक्तपित्त में—मरसा का शाक मूँग की दाल के साथ पकाकर खाना चाहिए।

चौलाई

स० तण्डुलीय, हि० चौलाई, घ० छुवेनटे, म० सादुलजा,
गु० वांजलजो, वै० मोलाकुरा, फ० किरफुराले, ता० मुल्यफुरई,
फा० सुपेजमर्ज, अ० धुकले यमानीय अ० हरमेप्रोडाईट एमेरेय
Hermaphrodite Amaranth, और लै० एमेरेथस् टेनिफोलि
यस-Amaranthus Tenifolius

विशेष विवरण—यह प्रायः सभी जगह होती है और
हर मौसम में पाई जाती है। इसकी पत्ती छोटी और पेड़ एक या
बेड़ धिक्का ऊँचा होता है।

गुण—रसे विपाके मधुरोविशीतो रूक्षरूपाशोषकनाशनम् ।

स दाहपिच दधिर विष च विनोयतो हस्ति च तण्डुलीय ॥

चौलाई—रस और पाक में मधुर, अत्यन्त शीतल, रूक्षी,
तथा रुपा, अरुचि, दाह, पित्त, रक्तविकार और विष को नारा
करती है।

गुण—तण्डुलीयकदल हिमस्पश पिचरक्तविषमसविनाशि ।

ग्राहक समधुर च विपाके दाहशोपशमन रुचिदायि ॥ (रा० नि०)

चौलाई की पत्तियाँ—छूने में शीतल, पित्त-रक्त नाशक,
विष विनाशक, फास नाशक, मलरोधक, पाक में मधुर तथा दाह
और शोष नाशक हैं।

गुण—तण्डुलीयकमूक स्यादुष्ण दृष्टेष्मद्विनाशनम् ।

रजोरोधकर रक्तपिचमदरसहारकम् ॥ (आ० सु०)

चौलाई की जड़—गरम, कफ नाशक, रजरोधक तथा रक्त-पित्त और प्रदररोग को नष्ट करती है।

विशेष उपयोग (१) सर्प विष पर—चौलाई को तड़ और काली मिर्च समभाग चावलों की धोछन में पीसकर पिलाना चाहिए।

(२) सब प्रकार के प्रदर में—चौलाई की जड़ और रसयुक्त छ-छ मारो एक छटॉक चावलों की धोछन में पीसकर और राहड़ मिलाकर पिलाना चाहिए।

(३) गर्भस्थिति के लिए—चौलाई की जड़ चावलों की धोछन में पीसकर देना चाहिए।

(४) विषमज्वर में—चौलाई की जड़ सिर में बाँधना चाहिए।

(५) गर्भिणी और प्रसूता का रक्तस्राव—चौलाई का जड़ चावलों की धोछन में पीसकर देने से बन्द हो जाता है।

(६) बिच्छू और सोमल के विष पर—चौलाई के रस में राखर मिलाकर पीना चाहिए।

(७) वृद्धनाग का विष—चौलाई का रस और दूध पीने से नष्ट होता है।

(८) घुमची का विष—चौलाई के रस में राखर मिलाकर पीने से नष्ट होता है।

(९) भाषाशीशी—चौलाई और जटामामी छ-छ मारो

जल में पीसकर दो सोले घी में पकाएँ । केवल घी रह जाने पर छानकर नास लें ।

(१०) घाल गिरने पर—चौलाई का शाक खाना चाहिए ।

(११) उदर रोग में—चौलाई का रस पीना अथवा शाक खाना चाहिए ।

(१२) अशुद्ध रसायन का विष—चौलाई के रस में घी मिलाकर खाने से नष्ट होता है ।

(१३) आग से जलने पर—चौलाई का रस लगाना चाहिए ।

(१४) कृत्रिम विष पर—चौलाई और काजल छ-छ मारो पीसकर दो सोले घी और आठ सोले घूँघ में पकाएँ केवल घी बाकी रहने पर छानकर पी जायें ।

(१५) घातघ्वर में—चौलाई की जड़ के काढ़े में सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए ।

(१६) घट्टकोष्ठता में—चौलाई का शाक खाना चाहिए ।

पालक

स० पालक्य, हि० पालक, घ० पालशाक, म० पालस, क० पालक्य, फ्र० इत्यनास्र, अ० अस्यनास्र, र्थे० स्पाइनेच-Spinach और लै० स्पाइनेशिया ओलिरिक्का-Spinacea Oleracea

विशेष विवरण—यह प्रायः भारतवर्ष के सभी प्रान्तों में

होता है। इसका पेड़ एक यिच्छा से अधिक बढ़ा नहीं होता। इसमें पत्तियों फोमल एवं हरे रंग की होती हैं।

गुण—पाकप्रिया वातघ्ना क्षित्ति श्लेष्मघ्ना भेदिनी गुणः।

विष्टम्भिनी मधुवासपित्तरक्तविपापहा ॥ (भा० प्र०)

पालक का शाक—वातकारक, शीतल, फफुकारक, भेदक, भारी, विष्टम्भजनक तथा मद्, श्वास, रक्तपित्त और विष नाशक है।

विशेष उपयोग (१) रक्तपित्त में—पालक के रस में शहद मिलाकर पीना चाहिए।

(२) साधारण विरेचन के लिए—पालक और यमुआ का शाक खाना चाहिए।

पोई

स० उपोद्गी, हि० पोई, य० पुइराक, म० मायालु, गु० पोथी, अ० मलाबार नाइट शेड-Malabar Night Shade, और लै० बमेल्ला रुब्रा; बसेला अल्बा-Bassolla Rubra, Bacella Alba

विशेष विवरण—इसकी एक प्रकार की लता होती है। यह फर्द प्रकार की होती है। इसमें से एक को 'निवाल' कहते हैं। इसे यदि बराबर पानी मिलता रहे, तो यह पचास-साठ हाथ तक बढ़ सकती है। इसकी पत्तियों पान की तरह बड़ी और अधिक मोटी होती हैं। इनके किसी अंग का दुकाना लेकर कहीं भी लगाना

जा सकता है। दूसरी को गमावली कहते हैं। यह लाल और सफेद दो प्रकार की होती है। इसकी पत्तियाँ छोटी, यथुआ के समान होती हैं। इसकी लता एक वर्ष से अधिक नहीं चलती। इसमें मिर्च के बराबर का फल भी होता है। उसका भीतरी रंग जामुन के रंग का होता है। इसे लाल स्याही बनाने के काम में लाते हैं।

गुण—पोतकी शीतल स्निग्धा रूक्षेष्मण वातपित्तनुत् ।

अकण्ठ्या पिच्छिला निद्राशुषदा रक्षपित्तनुत् ॥

बसुदा रुचिहृत्पथ्या शृङ्गणी मृष्टिकारिणी । (भा० प्र०)

पोई का शाक—शीतल, चिकना, कफकारक, वात-पित्त नाशक, कण्ठ को अहितकारी, पिच्छिला, निद्राजनक, शुष्कजनक, रक्षपित्त नाशक, धलघर्दक, रुचिकारक, पथ्य, पुष्टिकारक और रुसिजनक है।

विशेष उपयोग (१) अर्बुद रोग पर—पोई और कौंजी मट्टे में पीसकर तथा थोड़ा नमक मिलाकर लेप करना चाहिए।

(२) अनिद्रा रोग में—पोई का रस भैंस के दूध में मिलाकर पीना चाहिए।

पटुआ (करेमू)

स० म० नाड़ी शाक, हि० पटुआ (करेमू), ब० पाटशाक, गु० नालानी भाजी और लै० आईपोमिया रिप्टेन्स Ipomoea Reptans

विशेष विवरण—यह सालासों में पैदा होता है। इसकी
ठठी पोली तथा गांठदार होती है। पत्ते लम्बे और हरे रंग के होते
हैं। यह तिक्त और मधुर दो प्रकार का होता है।

गुण—मादीकशाकं त्रिविधं तिक्त मधुरमेव च ।

रक्तपित्तहर तिक्त कृमिकुष्ठविनाशनम् प्र

मधुर पिप्पिल शक्तिं पित्तग्निवृद्धयकारकम् ।

तप्तपुष्कपत्र अरदोपनाशन विशेषतः पित्तकफवरापहम् ।

अथ तस्यापि च पित्तहारकं सुरोचनं व्यञ्जनयोग्यकरम् ॥ (रा.वि.)

पटुआ का शाक—तिक्त और मधुर दो प्रकार का होता
है। तिक्तशाक—रक्तपित्त नाराक तथा कृमि और कुष्ठ नाराक है।
मधुर शाक—पिप्पिल, शीतल, विष्टम्भजनक और कफघातकारक
है। इसके सूखे पत्ते—ज्वर और विशेष करके पित्त, कफ तथा
अर नाराक हैं। इसका रस—पित्तनिवारक, रोचक और व्यञ्जन
में विशेष उपयोगी है।

विशेष उपयोग (१) अफीम का विष—पटुआ के
शाक का रस पीने से नष्ट हो जाता है।

(२) अफीम खानेवाले को—करेमू का शाक साल
में एक बार अवश्य खाना चाहिए।

(३) अरुचि में—करेमू का शाक हाँग से छौंककर
खाना चाहिए।

हुरहुर

स० हिल मोचिका, हि० हुरहुर, य० हिंचेराफ, गु० फान-फोड़ी, म० तिलवसा, फ० कनर फपाला फोड़ी, अ० सनफलावर-Sunflower, और लै० क्लेम विसकोस-Oleoma Viscosa.

विशेष विवरण—यह प्रायः चौमासे में और अधिकतर गीली जमीन में होता है। इसका पेड़ दो द्वाय तक ऊँचा होता है। चकवड़ की तरह आठ अगुल तक का फल होता है।

गुण—शोथ, कुष्ठ, कफ पित्त हरने हिस्मोचिका (भा० प्र०)

हुरहुर का शाक—शोथ, कुष्ठ, कफ और पित्त को नष्ट करता है।

विशेष उपयोग (१) कर्ण रोग में—हुरहुर के पत्तों का रस दिन में तीन बार छोड़ने से कर्ण-शूल और फान का घटना आराम होता है।

(२) जानवरों में कर्ण रोग में—हुरहुर के पत्तों का रस और मक्खन का पानी फान साफ करके प्रातःकाल छोड़ें। सायंकाल पुनः साफ करके उसी को छोड़ें। दो दिनों के बाद काली तुलसी और भागरा का रस छोड़ना चाहिए।

(३) विच्छू का विष—हुरहुर के पत्तों का रस जिघर उसने काटा हो उसी और फान में छोड़ना चाहिए।

(४) पीड़ा पर—हुरहुर के पत्तों का रस लगाने से वह स्थान लाल होकर दर्द छूट जाता है।

(५) कान में धूल जाने पर—दुखुर के पत्तों का रस छोड़ना चाहिए ।

(६) अंडवृद्धि में—दुखुर का रस घना के काढ़े में मिलाकर पीना चाहिए ।

(७) शीतज्वर में—दुखुर के पत्तों का रस ज्वर भ्रम से पहले कानों में छोड़ना चाहिए ।

(८) शोथ पर—दुखुर के रस में लोहे का मुर्चा भिन्न कर लगाना चाहिए ।

(९) चंदर शूल में—दुखुर के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए ।

मोश्वा

स० शताह्वा, हि० सोआ, य० शुल्फ, गु० सवा, म० वात्स्य
शेष, फ० सव्सिंगे, तै० सदापा, ता० शहाकुप्पी, फ० तुस्मेश्वर,
अ० शीतलवत सजरुल, अ० बिलरीड-Dillseed, और लै०
आर्यम प्रेवियोलेन्स Aurthum Graveolens.

सोआ का शाक—गरम, मधुर, गुल्म नाराक, शूल नाराक, वात विनाराक, वीपन, पथ्य, पित्तजनक और रुचिकारक है।

विशेष उपयोग (१) वात विकार पर—सोआ, देवदारु, ह्रींग और सेंधा नमक सय का पूर्ण घनाकर मदार के दूध में पका कर लेप करना चाहिए। इससे अस्थिवात, कटिवात और सधिवात में लाभ होता है।

(२) रुपा में—सोआ के पत्तों का रस पीना चाहिए।

(३) गुल्म पर—सोआ का शाक उबालकर और सेंधा नमक मिलाकर बाधना चाहिए।

मेथी

स० मेथिका, हि० च० गु० म० मेथी, फ० मेथक, लै० मैतुल्ल, ता० वेदायाम्, फ्र० तुस्मे शमपीत, अ० यजरुलहल्वा, अ० फेनु ग्रीक-Fenugreek, और लै० ट्रिगोनल्ला फेन ग्रीकम्-Trigonella Foenum Graecum

विशेष विवरण—यह प्रायः भारतवर्ष में सभी जगह होती है। इसका पेड़ हाथ भर के लगभग ऊँचा होता है। इसके पत्तों का शाक घनाया जाता है। पेड़ पुराना होने पर उसमें फलियाँ लगती हैं। उन्हीं फलियों में से बीज निकलता है।

गुण—मेथिकापत्रशाका तु तिक्त घातहरा मृदा।

रुचिकृशीपनी या च किञ्चित्पित्तमक्षोपनी ॥ (शा० नि०)

मेथी का शाक—कड़वा, वात नाशक, रुचिकारक, दीप्त और किंचित पित्तकारक है।

विशेष उपयोग (१) वातजन्य पीड़ा पर—मेथी पीसकर और पीसकर उसका छोटा-छोटा लड्डू बनाकर एक दिनो तक सुबह-शाम सेवन करें।

(२) आमातीसार में—मेथी के पत्तों के एक छट्ठा रस में छः माशे शक्कर मिलाकर पीना चाहिए। अथवा मेथी का चूर्ण दही में मिलाकर खाना चाहिए।

(३) बहुमूत्र में—मेथी के पत्तों का रस एक पाव क पीना चाहिए।

(४) रक्तातीसार में—मेथी के पत्तों के रस में काला मुनक्का पीसकर पीना चाहिए।

(५) प्रसूता को दूध लाने के लिए—तीन चोले मर्वा का चूर्ण आध सेर दूध में रात के समय मिगो दें। सुबह गाय का घी मिलाकर पकाएँ। अच्छी तरह पक जाने पर ठंडा करके साल ईस का रस एक पाव मिला दें। बाद दो चोले इक्कीस दिनो तक सेवन करें।

(६) लू लूग जाने पर—मेथी का सूखा शाक ठंडे पानी में मिगो दें। थोड़ी देर बाद अच्छी तरह मलकर छान लें और उस पानी में थोड़ा शहद मिलाकर पी जायें।

सरसों का शाक •

गुण—कटुक सारप शाक बहुमूत्रमल गुण ।

भस्मपाक विदाहि स्वादुष्ण रूक्ष त्रिदोषविह ॥

सक्षार लवणवीर्य रासदु पाकेषु निन्दितम् । (भा० प्र०)

सरसों का शाक—घरपरा, बहुत मूत्र और मल फो फरने वाला, भारी, पाक में थम्ल, विदाहकारक, गरम, रुखा, त्रिदोष नाशक, सारयुक्त, लवणरसयुक्त, सीक्ष्ण, स्वादिष्ट और शाकों में निन्दित है ।

राई का शाक •

गुण—कटूष्ण रासिकापत्र हृमिवातकफपहम् ।

कण्ठामयहरं स्वादु वह्निदीपनकारकम् ॥ (पा० नि०)

राई का शाक—घरपरा, गरम, हृमि, वात और कफ नाशक, कण्ठ के रोगों का नाश करनेवाला, स्वादिष्ट और दीपन है ।

विशेष उपयोग (१) पित्तजन्य जलजन में—राई के पत्तों का रस गले में लगाना चाहिए ।

(२) उदर शूल पर—राई का शाक उबालकर और सेंधा नमक मिलाकर घोंघना चाहिए ।

ॐ नोट—सरसों और राई का सविस्तर वर्णन अमृतवर्ग में किया जा चुका है । पत्तों का गुण यहाँ दिया गया है । विशेष जानने के लिए अमृतवर्ग पृष्ठ-सप्त्या ७६ और ७८ देखना चाहिए ।

(३) मन्दाग्नि में—राई का शाक मूंग की दाल में पक-
कर खाना चाहिए ।

(४) अरुचि में—राई का शाक घी में भूनकर खाना
चाहिए ।

कसौंदी

स० कासमर्द, हि० फसौंदी, व० कालकामुन्दा, म० रज
कासविन्दा, गु० कासोदरी, क० कासवदी फरहूल कसाव, वै०
गुरै पुताढ्य, अ० राउण्ड पोडेड केशिया—Round Podded
Cassia, और लै० केशिया सोफेरा—Cassia Sophora

विशेष विवरण—इसका पेड़ कमर बराबर ऊँचा होता है।
इसकी पत्तियाँ आवले की पत्तियों से छोटी और पूल पीला रोज
है तथा इसकी फलियाँ मोटी, चिपटी और लम्बी होती हैं। इनके
भीतर बीज होता है।

गुण—कासमर्दक कष्य कृष्ण कासविपारानुष ।

मधुर कफघातक पाचन कण्ठशोधनम् ॥

विशेषतः कासहर पित्तघ्न आणक हृत् । (भा० प्र०)

कसौंदी के पत्तों का शाक—रुचिकारक, बीर्यवर्धक,
कास नाशक, विपघ्न, पचासीर को दूर करनेवाला, मधुर, कफघात
नाशक, पाचन, कण्ठ शोधक, विरोध करके खोंसी को दूर करने
वाला, पित्त नाशक, माही और हलका है ।

विशेष उपयोग (१) दाद पर—फर्सौंदी की जड़ पानी में घिसकर लेप करना चाहिए ।

(२) दाद पर—फर्सौंदी की पत्ती का रस और नीयू का रस लगाना चाहिए ।

(३) शोथ पर—फर्सौंदी की पत्ती पकरी के दूध में पीस कर लगाना चाहिए ।

(४) अशुद्ध पारे का विष—फर्सौंदी की पत्तियों का रस पीने से नष्ट होता है ।

(५) शीघ्र प्रसव के लिए—फर्सौंदी की पत्तियों का रस पीना चाहिए ।

(६) हिचकी और खाँसी में—फर्सौंदी की पत्तियों का काढ़ा देना चाहिए ।

(७) कान में घूल आदि पड़ने पर—फर्सौंदी की पत्तियों का रस छोड़ना चाहिए ।

(८) खुजली और कुष्ठ पर—फर्सौंदी की जड़ पानी में पीसकर लेप करना चाहिए ।

(९) सिर का मैल साफ करने के लिए—फर्सौंदी के आटे की एक तरफ सकी हुई रोटी सिर पर बाँधना चाहिए ।

(१०) आँख की पीड़ा में—फर्सौंदी की पत्ती का रस छोड़ना तथा उसकी पत्ती बाँधना चाहिए ।

(११) भिल्लावाँ का विष—फर्सौंदी को पत्ती पीसकर लेप करने से नष्ट होता है ।

(१२) बालकों का हावा-ढावा-फसौदी की पत्तियों का रस देना चाहिए ।

(१३) स्वरभग में-फसौदी को पत्ती धो में भूनकर खाना चाहिए ।

गदहपूर्णा

स० पुनर्नवा, दि० गदहपूर्णा, ध० गादापुण्या, गु० साटोम, ग० घेदुली, फ० विलीय दुयेस्ल इफिल्लु, ता० मुस्किराटे, सै० वेत्ता अटा वामामिडी, अ० हयकूफी, अँ० स्प्रेडिंग होगवीड-Spreading Hogweed, और लै० बोरहायिया डिफ्युजा-Boerhavia Diffusa

विशेष विवरण-यह सभी जगह प्रायः रेखीली जगहों में होता है । यह गदहपूर्णा गुलाबी-सी जाति का बचलाया जाता है । इसकी पत्तियाँ छोटी, गोल, मोटी, मुण्ड की मुण्ड चौलाई की भाँति होती हैं । पत्ती के ऊपर पत्ती के आकार का गुलाबी, सफ़ेद, नीला अथवा हरे रंग का फूल होता है । इसकी सफ़ेद, लाल, नीली या फाली चीन्नी जातियाँ हैं । फाली जाति का बहुत कम मिलता है । लाल रंग का सर्वत्र मिलता है । वर्षा ऋतु में बहुतायत से मिलता है । अतः इसे वर्षामू, वर्षामव और प्राशुपापणी आदि भी कहते हैं । शरीर के भीतरी और बाहरी शोध को नष्ट करने के कारण इसे शोधघ्नी और सारिणी भी कहते हैं । इसकी जड़ जमीन के

भीतर बहुत फैलती है। यह मूत्रल है किन्तु इसमें विशेषता यह है कि मूत्र विरेचन में किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता। उदर-रोग पर भी विरोप लाभ पहुँचाता है।

गुण—कटु कपादारुण्यदाः पाण्डुरहरीपनीपरा ।

क्षोफानिल्लारक्षेप्महरी मज्जोदरप्रणुत ॥ (भा० प्र०)

सफेद गदहपूर्णा—चरपरा, कपैला, रुचिकारक, अग्नि दीपक तथा पाण्डु, घवासीर, सूजन, घात, विष, कफ, प्रघ्न और उदर-रोग का नाश करता है।

गुण—पुनर्नवायणा तिक्वा कटुपाका हिमा छपुः ।

घातला प्राहिणी क्षेप्मपित्तारक्षिनाशिमी ॥

छाल गदहपूर्णा—फट्वा, पाक में चरपरा, शीतल, दलका, वातकारक, मलरोधक तथा कफ, पित्त, रक्तविकार नाशक है।

गुण—नीला पुनर्नवा तिक्वा कटुपाका च रसायनी ।

हृद्रोगपाण्डुरवपयुरवाप्तगतकृपापहा ॥ (रा० मि०)

नीला गदहपूर्णा—फट्वा, चरपरा, गरम, रसायन तथा हृद्रोग, पाण्डुरोग, सूजन, श्वास, घात और कफ नाशक है।

गुण—पौनर्नवी पर्णभाका चातिरक्षा कृपापहा ।

वाताग्निमांशगुस्मप्ली पीडा द्यूतविनाशिका ॥ (नि० १०)

गदहपूर्णा के पत्तों का शाक—अत्यन्त रुखा, कफ नाशक तथा घात, मेदारित्त, गुस्म, प्लीह और शूल नाशक है।

विशेष उपयोग (१) आँखों का जाला—सफेद गदह-पूर्णा की जड़ पानी अथवा राहद में घिसकर लगाना चाहिए।

(२) नेत्रों की खुजली में—सफेद गदहपूर्णा की बड़, शहद, दूध अथवा भोंगरा के रस में घिसकर लगाना चाहिए ।

(३) रतौंधी में—सफेद गदहपूर्णा की जड़ कोंजी में घिसकर लगाना चाहिए ।

(४) शोफोदर पर—सफेद गदहपूर्णा की जड़ का फड़ फड़के पीएँ और पीसकर सूजन पर लेप करें । अथवा गदहपूर्णा और सोंठ पीसकर पीना चाहिए ।

(५) खुनी घवासीर में—सफेद गदहपूर्णा की जड़ और टट्टी का फाड़ा पीना चाहिए ।

(६) गुल्म और प्लीहा पर—सफेद गदहपूर्णा का पचाग और सेंधा नमक चूर्ण करके गोमूत्र के साथ सेवन करना चाहिए ।

(७) कामला रोग में—सफेद गदहपूर्णा का पचाग चूर्ण करके शहद और चीनी के साथ सेवन करें । अथवा काढ़ा करके या हरे का ही रस निकालकर पीएँ ।

(८) शिरोरोग और ज्वर में—सफेद गदहपूर्णा के पचाग का चूर्ण घी और शहद के साथ सेवन करें ।

(९) बिच्छू का विष—सफेद गदहपूर्णा की जड़ रविवार को लाकर रख लें । आवरणकृतानुसार उसे खूब चमाकर स्थान से अथवा घिसकर लगाने से नष्ट हो जाता है ।

(१०) दन्त-रोग में—गदहपूर्णा की जड़, पठानी लोप की छाल और फिटकिरी का काढ़ा करके कुत्सा करें ।

(११) अन्तर्विद्रधि में—गदहपूर्णा की जड़ और धरुना की छाल का काढ़ा परके पीने ।

(१२) अम्ल पित्त में—सफेद गदहपूर्णा की जड़ को मूष चबाकर प्रतिदिन प्रातःकाल खाना चाहिए । उसके बाद चौदह दिन दोपहर तक कुछ न खाना चाहिए ।

(१३) चौथिया ज्वर में—सफेद गदहपूर्णा की जड़ दूध में पीसकर पीना अथवा पान में रखकर खाना चाहिए ।

(१४) शोथ—गदहपूर्णा, देवदारु, सोंठ और खस का काढ़ा बनाकर, उसमें गोमूत्र मिलाकर पीने से नष्ट होता है ।

(१५) गुल्म और जलोदर पर—सफेद गदहपूर्णा की जड़ और सेंधा नमक का चूर्ण घी में मिलाकर गुल्म पर और शहद में मिलाकर जलोदर पर दें ।

(१६) आँखों के जाला पर—सफेद गदहपूर्णा की जड़ गवियार को लाकर घूँप देकर कानों में घोंघ दें ।

(१७) सर्वाङ्ग शोथ, उदर पाण्डू, स्थूलता तथा कफ पर—गदहपूर्णा, नीम, फड़वा परबल, सोंठ, कुटकी, दारु हल्दी, गुरिच और छोटी हरि का काढ़ा बनाकर पीना चाहिए ।

(१८) कुष्ठे का बिष—सफेद गदहपूर्णा का रस पीने से नष्ट होता है ।

(१९) सर्वाङ्ग शोथ में—गदहपूर्णा, कुटकी, विरायता और सोंठ का काढ़ा पीना चाहिए ।

- (२०) शोथ पर—पुनर्नवादि घृत ३ दना चाहिए ।
- (२१) कामला, पाण्डू, हलीमक, श्वास, उदर, जीर्णश्वर और मलरोगादिकों में—पुनर्नवादि घृत लगाना चाहिए ।
- (२२) मन्दाग्नि में—गदहपूर्णा का शाक भी में मूत्रक खाना चाहिए ।
- (२३) उदर शूल, गुन्म और प्लीह रोग—गदहपूर्णा का शाक मूंग की दाल में पकाकर खाना अथवा पत्तों के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए ।
- (२४) शोथ पर—गदहपूर्णा का शाक उबालकर खाना तथा उसके पत्तों के रस में छोदे का गुर्था घिसकर लेप करना चाहिए ।

गोभी (फूल गोभी)

स० गोजिह्वा, हि० गोभी, व० दाढ़ीशाक, गु० गलजिमी, म० मुई पाथरी, क० पलुवालगे, तै० पेदुनालिक चेट्टु, फा० फसम

ॐ पुनर्नवादिघृत — भाठ सेर पानी में पचास छोटे दलसूख पकपे दो सेर जल बाकी रहें, पुनर्नवा, देवदारु पिपरामूल, विप्रक, पीपल, बम सोंठ, हर्षा की छारु, अवास्तार जायफल और सय चीजें एक-एक तोला; गाव का घी आध सेर और गाव का दूध दो सेर एक में मिलाकर किसी कड़ा वार बर्तन में पकाएँ, केवल घी बाकी रहने पर छानकर रस लें और आवश्यकतानुसार काम में लाएँ । इसी विधि से केवल घी के स्थान पर जयमा ही तिल का तेल मिलाकर पकाया गया पुनर्नवादि तल होता है ।

रुमी, ऑ० कालीफ्लावर-Cauli flower और लै० गेलिफेन्टोपस स्केवर Elephantopus Scaber

विशेष विवरण—यह तीन प्रकार की होती है। फूल गोभी, गाँठ गोभी और पात गोभी। इसका पेड़ साधारणतया अच्छी जमीन पर होता है। उँचाई ढेढ़ बिता तक होती है। नीचे का ढण्डल दो से पाँच अगुल तक जमीन के भीतर होता है।

फूल गोभी—इसका एक या दोड़ बिस्ते का पेड़ होता है। इसके चारों ओर चौड़े, मोटे और घड़े-घड़े पत्ते होते हैं। पत्तों के बीच में बहुत छोटे मुँह बँचे फूलों का गुधा हुआ समूह होता है। खिले फूलों की गोभी खराब समझी जाती है। यह कार्तिक मास से लेकर प्रायः जाड़े भर मिलती रहती है। इसके फूलों का और पत्तों का अलग-अलग शाक बनाया जाता है।

गुण—फूल गोभी—तीखी, फट्फट्टी, शीतल और प्रणरोपण है तथा पित्त, सब प्रकार के विष एवं अरुचिनाराक है।

गुण—गोमिह कुष्ठ मेहाघ हृष्टज्वरहरीलघु। (भा० प्र०)

गोभी के पत्तों का शाक—कुष्ठ, मेह, रक्तविकार, मूत्रकृच्छ्र और म्वरनाराक तथा हलका है।

गाँठ गोभी—इसका पेड़ भी फूल गोभी की ही भाँति का होता है। अन्तर इतना है कि उसमें पत्तों के बीच फूल होता है और इसमें फूल नहीं होता। पेड़ के नीचे से चार-पाँच अगुल पर गूदेदार गाँठ होती है। इसकी भी तरकारी बनाई जाती है। इसे साधारणतया हिन्दू लोग नहीं खाते; मुसलमान अधिक खाते हैं।

गुण—गाँठ गोभी—मधुर, रुखी, स्वच्छ, शीतल, मेदक, माहक, रुचिकारक और मारी है तथा पित्त, कफ और वात नाशक है।

पात गोभी—इसका पेड़ भी गोभी की तरह होता है। इसमें फूल नहीं होता। केवल पत्ते ही होते हैं। पत्तों का समूह एक एक एक धँधकर गोल रूप धारण कर लेता है। यह भी जाड़े में होती है। चैत में इसके पत्ते कड़े हो जाते हैं। उसका मुँह खुल जाता है। उसके धीच से एक बण्ठल निकलता है जिसमें सरसों की भाँति फूल और पत्तियाँ निकलती हैं। फलों के भीतर से राई जैसे बाने निकलते हैं।

गुण—मधुर, वृष्य, पाक में तीखी, कड़वी, माहक, शीतल, हलकी, पाचक, दीपक, हृद्य तथा वातकारक है और कफ, पित्त, ज्वर, प्रमेह, कुष्ठ, खाँसी, रक्तशोष तथा पित्तजन्य भ्रम नाशक है।

वन गोभी—इसके पत्ते लम्बे, खरखरे, कटावदार और फूल के समान होते हैं। इसमें पीले रंग के चक्करदार फूल लगते हैं। पत्तों के धीच से एक बाल निकलती है।

गुण—वन गोभी—शीतल, कड़वी, हलकी, वातकारक तथा कफ, पित्त, खाँसी, रक्तशोष, अरुचि, फोड़ा, ज्वर और सय प्रकार के विष को नष्ट करती है।

विशेष उपयोग (१) पारा के विष पर—गोभी की जड़ का रस पीना, शरीर में मलना और गोभी की तरकारी खाना आदि।

(२) आँख आने पर—गोभी के पत्ते का रस आँख में छोड़ना चाहिए ।

(३) सर्प विष—गोभी की जड़ पीसकर पीने से नष्ट होता है ।

(४) शीतज्वर में—गोभी और अरणी की जड़ चावलों के घोंघन में पीसकर पीना चाहिए ।

(५) कुत्ते का विष—गोभी के फाड़े में घी मिलाकर पीना चाहिए ।

(६) चर्मरोग और रक्त विकार पर—गोभी के रस में पीनी मिलाकर सात दिनों तक पीना चाहिए ।

(७) मूत्र शुद्धि और नेत्रों की जलन पर—गोभी का रस पीना चाहिए ।

(८) प्रमेह—गोभी के रस में राहद और हल्दी का चूर्ण मिलाकर पीने से नष्ट होता है ।

अजवाइन

स० यषानी, हि० अजवाइन, प० यमानी, म० आँवा, गु० अजमा, फ० ओठ, तै० ओममी, ता० अमन, फा० नालुखा, अ० फमून मुल्की, अं० विराप्स विड सीड Bishops weed Seed और लै० टाइकोटिस अजवान, टाइकोटिस कोप्टिका Ptychotis Ajowan, Ptychotis Coptica

विशेष विवरण—इसका पेड़ समूचे भारतवर्ष में पाया जाता है। किन्तु पगाल में यह विशेष पैदा होती है। अफगानिस्तान, फारस और मिन्न आदि देशों में भी इसकी खेती होती है। फ कार्तिक और अग्रहन में बोयी जाती है। इसका पड़ लगभग दो हाथ ऊँचा होता है। यह औषध और मसाले के काम में आता है। मसका से अर्क खींचा जाता है। उसी में से तेल भी निकलता है। अर्क खींचते समय इसमें से सफेद रंग का चमकीला पदार्थ निकलता है। यह अजवाइन का सत अथवा अन्तः के फूल के नाम से प्रसिद्ध है। यह उज्जैन में विशेष बनाया जाता है।

गुण—यवानी कटुविष्येष्णा वातारो हरेष्मनाशिनी ।

शुष्काष्मानकृमिच्छर्दिमर्दिनी दीपनी परा ॥ (रा० वि०)

अजवाइन—कटु, तिष्ठ, गरम तथा वातारो, कफ, शूल, आष्मान, कृमि और धमन को नष्ट करती है तथा परमादीपन है।

गुण—यवानीशाष्मानेय हृष्यवातकफमणुष ।

उष्ण कटु च तिक्त च दीपन गुल्मशूलनुष ॥ (सा० वि०)

अजवाइन की पत्ती का शाफ—जठराभिकारक, रुचिकारक, वात-कफनाशक, गरम, चरपरा, कड़वा, दीपन, गुल्म और शूलनाशक है।

विशेष उपयोग (१) उदर-शूल, अतीसार, सर्सी तथा अजीर्ण—अजवाइन स्याकर ऊपर से गरम पानी पीने से नष्ट होते हैं।

(२) शीतपित्त में—अजवाइन और गुड़ खाना चाहिए ।

(३) जुकाम और सिरदर्द पर—अजवाइन महीन पीसकर उसकी पोटली बनाकर सूँघे अथवा अजवाइन का धूस्र पान करे ।

(४) घट्टमूत्र—अजवाइन और तिल खाने से नष्ट होता है ।

(५) खोंसी, दमा और फफुज्वर पर—अजवाइन, छोटी पीपर, अदुसा तथा खसखस का काढ़ा पीना चाहिए ।

(६) गुन्म पर—अजवाइन और काला नमक का पूर्ण मट्टे के साथ सेवन करें ।

(७) उदर-शूल—अजवाइन की पत्ती और काला नमक खाने से नष्ट होता है ।

(८) यकृत, प्लीह और वातगुन्म—अजवाइन की पत्ती और सेंधा नमक प्रतिदिन प्रातःकाल खाने से नष्ट होता है ।

(९) अरुचि पर—अजवाइन की पत्ती चने के घेसने के साथ पकौड़ी बनाकर खाना चाहिए ।

(१०) विषचिका पर—अजवाइन की पत्ती, सोंठ, काला-नमक, काली मिर्च और नौसादर एक में पीसकर खाना चाहिए ।

चना का शाक

गुण—रूष्य कणकशाक स्यादुर्मरं कफघातकम् ।

अमरं विष्टम्भजनकं पित्तपुरन्धशोथनुष ॥ (शा० नि०)

चने का शाक—दुर्जर, रुचिकारक, कफ-वात कारक, तृण-विष्टम्भकारक, पित्त नाशक और दन्त-शोथ नाशक है।

मटर का शाक *

गुण—कषायशक मेदि स्यात्स्वसु तिष्ठ मित्रोपमिद् । (सा० वि०)

मटर का शाक—दस्तावर, हलका, तीव्र और विष्ट-नाशक है।

गूमा

स० घ० द्रोणपुष्पी, हि० गूमा, म० कुम्मा, गु० कुमा, क० तुम्य, वै० लतु गतुमि, और लै० स्युकास सिफेसोटस-Loucas Cephalotus

विशेष विवरण—इसका पेड़ प्रायः ऊसर या खड़हरों पर उद-दो हाथ का होता है। पत्तियों छोटी और लम्बी होती हैं। नीचे की पत्तियों में गोंठ पर गुच्छा-सा होता है। इसी गुच्छे पर सफेद फूल निकलता है।

गुण—द्रोणपुष्पीदृक् स्वादु कर्षं गुरु च पित्तकृद् ।

भक्ष्य कामलासोपमेहज्वरहर कटु ॥ (शा० वि०)

गूमा के पत्तों का शाक—स्वादु, रुखा, भारी, पित्तजनक मेदक तथा कामला, शोथ, प्रमेह और ज्वर नाशक तथा कटु है।

* नोट—चना और मटर का विस्तृत विवरण चाम्पवर्ग पृष्ठ-सम्पा ४१ और ४२ में देखना चाहिए।

विशेष उपयोग (१) विषम ज्वर पर—गूमा की पत्ती के रस में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(२) उदर शूल और अतीसार में—गूमा की पत्ती का रस पीना चाहिए ।

(३) घातविकार में—गूमा के रस में शहद मिलाकर एक खोला से छः मासे तक अपनी शक्ति के अनुसार लेना चाहिए । घी और भात खाना चाहिए ।

(४) घातकों के कफविकार पर—गूमा के पत्तों का रस तीन मासे, मुना हुआ चौकिया सोहागा दो रत्ती एक में मिलाकर पीना चाहिए ।

(५) चातुर्यक ज्वर—गूमा के रस का अजन करना चाहिए ।

(६) कामला में—गूमा के रस में होंग घिसकर अथवा केवल गूमा के रस का अजन करना चाहिए ।

(७) शोथ पर—गूमा और नीम की पत्ती पानी में पकाकर पीना चाहिए । इससे पसीना निकलकर शोथ नष्ट होता है ।

(८) आघातीश—गूमा का रस नाक में छोड़ना चाहिए ।

(९) अफीम का पित्त—गूमा का शाक साल भर में एक बार अवश्य खाना चाहिए । इससे अफीमविर्यों का पेट साफ होकर हानिकारक संचित विकार नष्ट हो जाता है ।

(१०) सर्पविष में—गूमा की पत्ती का रस पीना चाहिए ।

कचनार

स० काञ्चनार, हि० कचनार, य० कांचन, म० कोरुगु
धम्पाकाटी, क० कोचाले कचनार, तै० देवकाञ्चन, और तै० वर
हैरिया वासिपगेटा—*Banheria Vasiagata*

विशेष विवरण—इसका पेड़ भारतवर्ष में प्रायः सर्वत्र
होता है। यह लता के रूप में भी होता है। इसकी छालियाँ कस
पतली तथा पतियों गोल और मुँह पर फटी होती हैं। यह बन्ने
कली के लिए प्रसिद्ध है। इसकी कली की सरकारी तथा भाष्य
बनाया जाता है। इसके फूलों में मीठी सुगन्ध होती है। फूलों के
गिर जाने पर इसमें लम्बी-लम्बी फलियाँ लगती हैं। लाल, सफ़ेद
तथा पीले, रंग-भेद से इसकी छीन आसियाँ होती हैं। इसकी सफ़ेद
का रंग लाल होता है इससे रंग बनाने का काम लिया जाता है। सब
फूलवाले फोही सम्प्रदाय में कांचनार कहते हैं। कचनार की आसियाँ
बहुत पेड़ होते हैं। एक प्रकार का कचनार कुराल या कदला कहा
जाता है। इसकी गोंद 'सेम की गोंद' या 'सेमलागोंद' के नाम से
बिकती है। यह कखीरे की तरह होती है, परन्तु पानी में नहीं
घुलती। एक प्रकार का कचनार बनराज कहा जाता है। इसके
छाल के रेशों की रस्ती बनती है।

तथा कृमि, कुष्ठ, गुदभ्रश, गण्डमाला और घण नाशक है।

विशेष उपयोग (१) गण्डमाला पर-कचनार की छाल चावलों की धोखन में पीसकर दो से चार बोले तक दें। अथवा कचनार के फाड़े में सोंठ का घूँस मिलाकर बगालिस दिनों तक सेवन करें।

(२) नहरुआ पर-कचनार की छाल पीसकर लेप करें।

(३) दाह पर-कचनार की छाल के रस में जीरा का चूर्ण और कपूर मिलाकर पीना चाहिए।

(४) गण्डमाला फोड़ने के लिए-कचनार की जड़, चित्रक तथा अदुसा पानी में पीसकर सात दिनों तक लेप करें।

(५) अरुचि पर-कचनार की कली चयालकर घी में मूँनकर खाना चाहिए।

(६) अतीसार में-कचनार की कली और कच्चा फेला की सरकारी खाना चाहिए।

पेठा (कुम्हड़ा)

स० कूष्माण्ड, हि० पेठा, घ० कुन्दागाध, म० फोहेला, गु० मुहँ फोलु, क० दारफोहेला, तै० पुस्तादा, फा० मूरकुदु, अ० मह-देवा, अं० हाइट गर्ड मेलन White Gourd Melon और लै० बेनीनकासा सेरिफेरा Benincasa Cerifera

विशेष विवरण-इसकी लवा खूप दूर तक फैलती है। पत्ता

बड़ा, गोल तथा रोपेदार होता है। ठण्डल बड़ा तथा पोता होता है। इसमें घटी के आकार का बड़ा और पीला फूल लगता है। यह गोलाकार तथा बड़ा होता है। जमीन अच्छी ठाने से एक-एक लता में पचास-साठ फल तक लगते हैं। फूल पहले हरा रहता है। पकने पर पीला होता है। इसे ठण्डल से अलग न किया जाय, यह एक वर्ष तक सुरक्षित नहीं होता। यह औषधियों के काम में भी आता है। इसका कोहड़ा-पाक, पेठा, बरफी, कूम्भाण्डावलेह और कूम्भाण्ड तेल आदि बनाए जाते हैं।

गुण—मूत्राघातहरं प्रमेहशामनं कृष्णादमरीछयनम् ।

विष्मूयण्डपनं तृपातिशमनं जीर्णाङ्गुष्ठिप्रवणम् ॥

तृप्य स्वातुवरं त्वराचकहरं यस्य च पिप्पापहम् ।

कूम्भाण्डप्रवरं वदन्ति भिषगो बह्वीकृतानां पुनः ॥ (रा० वि०)

पेठा—मूत्राघात हरनेवाला, प्रमेह को शान्त करनेवाला, मूत्र कृच्छ्र और पथरी का नाश करनेवाला, मल, मूत्र तथा तृपा का पीड़ा शान्त करनेवाला, जीर्ण शरीर को पुष्टि देनेवाला, वीर्यवर्द्धक, स्वादिष्ट, अरुचिनाराक, पलवर्द्धक, पित्त नाराक और सब वेसवाले फलों में उत्तम है।

विशेष उपयोग (१) सभी प्रकार के विषों पर—पेठा का रस पीना तथा पेठे का सुरब्धा स्नाना चाहिए।

(२) शराब और कोदो का नशा—पेठा का रस पीने से उत्तर जाता है।

(३) मूच्छा पर-पेठा के बीज के रस में मुलेठी पिस-कर पिलाना चाहिए ।

(४) उन्माद पर-पेठा के रस में थड़ और कुलिजन का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(५) कामला पर-पेठा की पत्ती और हल्दी का चूर्ण दही में मिलाकर सात दिनों तक खाना चाहिए ।

(६) अम्ल पित्त में-पेठा के रस में चीनी मिलाकर पीना चाहिए ।

(७) रक्तनय शूल में-पेठा के बीज के रस में दो सारे लाह का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(८) खोंसी तथा श्वास में-पेठा की जड़ का चूर्ण गरम पानी में पीसकर पीना चाहिए ।

(९) शूल-पेठा छीलकर टुकड़ा करके कलई के पतन में भरकर तथा उसका मुँह ढककर पकाएँ । बाद पानी निकालकर उसे जला दें और महीन पीस लें । आवश्यकता पड़ने पर दो सारे यह पका पेठा, दो सारे मोंठ का चूर्ण पानी में घोलकर प्रतिदिन सेवन करें । इससे असाध्य शूल भी नष्ट हो जाता है ।

(१०) पथरी और शर्करा पर-पेठा के रस में हिंग और जवाहार मिलाकर पीना चाहिए ।

कोहड़ा (काशीफल)

स० पीतकूष्माण्ड, हि० कोहड़ा, काशीफल, य० विल्लाचिकुमड़ा,
म० तौंजड़ा, गु० पतकोलु, क० डगर, वै० तियागुमडिकाया, फ०
षादरग, अ० पम्पकीन (Pumpkin) और लै० कुकुविटा मेसिसा
—*Cucurbita Maxima*.

विशेष विवरण—यह भी एक कोहड़े की ही जाति है।
इसकी लता प्रायः पचीस-तीस हाथ लम्बी होती है। प्रत्येक में
तीस-चालीस फल लगते हैं। अन्य सभी बातें प्रायः पेठा जैसी
होती हैं। यह बहुत ही खराब चीज है। इसका व्यवहार न करना
ही भेयस्कर है।

गुण—अपर पीतकूष्माण्ड गुह पित्तकरं परम्।

अग्निमाद्यकर स्वादु रूक्षेष्ण्यं वासकोपनम् ॥ (भा० स०)

पीतकूष्माण्ड अर्थात् कोहड़ा—भारी, पित्तजनक, मन्दाग्नि-
कारक, स्वादिष्ट, कफनाशक और घाव को कुपित करनेवाला है।

लौआ

स० अलावु, हि० लौआ, य० लाउ, म० दुम्मा, गु० दुधीवें,
क० कडवकायि, वै० सीयातुखडीकाया, फ० कुदुरिरिन कुडु-
एदरोज, अ० युक्लिहल्लुकरा, अ० व्हाइट गुर्ड—*White Gourd*,
और लै० कुकुविटा लामिनोरिया—*Cucurbita Lagenaria*

विशेष विवरण—इसकी लता, पत्ती लम्बी होती है। इसका पत्ता पेठा की भाँति गोल तथा फूल सफेद होता है। इसकी अनेक जाति लौआ, लौआ, कद्दू और तिलौकी आदि हैं। इसके फल लम्बे और गोल दो प्रकार के होते हैं। गोल को सूख जाने पर तुम्बा कहते हैं। इसी तुम्बा को फरर में बाँधकर लोग धरते हैं। इस तुम्बे का एकछारा या सिंघार बनाया जाता है। कोमल लौआ की तरकारी, रायसा आदि अनेक चीजें बनाई जाती हैं। इसमें एक जाति तिलौकी की भी है। यह बहुत ठडी होती है। कद्दू के बीज का तेल निकाला जाता है। यह शिरोरोग के लिए विशेष लाभदायक है।

गुण—मिष्टतुग्वीकृष्य दृष्य पिच्छलेप्पापहं शुद्ध।

वृष्य रुचिकर मोक्ष घातुपुष्टिविबद्धनम् ॥ (भा० प्र०)

मीठी तुम्बी (लौआ)—हृदय को हितकारी, पित्त, कफ-नाशक, भारी, वीर्यवर्द्धक, रुचिकारक तथा घातु और पुष्टि वर्द्धक है।

विशेष उपयोग (१) घवासीर—लौआ के पत्तों का रस लेप करने से नष्ट होता है।

(२) अरुचि में—लौकी को हींग, जीरा से छौंककर खाना चाहिए।

(३) हृद्रोग में—लौकी केवल घी में भूनकर खाना चाहिए।

ककड़ी

स० कर्कटी, हि० ककड़ी, द० फॉकुस, म० गु० कांकडी, क०
कयेयसौत, वै० दोसकाया, फा० ख्याटजाव, अ० क्रिस्ताफदम्,
अ० कुकुबर Cucumber, और लै० कुकुनिस् सेटिवस् Cucu-
nia Sativus

विशेष विवरण—ककड़ी की लता होती है। इसकी आंति
के सीरा, पूट आदि हैं। किन्तु प्रत्येक में थोड़ा अंतर होता है।
उन सबों में ककड़ी सर्वोत्तम है। यह कच्ची तथा तरकारी बना-
कर खाई जाती है। कच्ची को नजाकती लोग छीलकर नमक
मिर्च के साथ खाते हैं। परन्तु यह उनकी गलती है। यदि ककड़ी
अधिक कड़ी न हो, तो उसे बिना छीले ही खाना चाहिए। भिगोए
हुए आटे में ककड़ी का पानी पड़ जाने से वह फट जाता है।

गुण—ककड़ी शीतला स्वादा प्राहिणी मधुरा गुरु।

रुष्या पित्तहृता सप्तापक्वा तुष्णान्निपित्तकृत् ॥ (भा० प्र०)

ककड़ी—शीतल, रूखी, मलारोपक, मधुर, भारी, रुचिकारक
और पित्तनाशक है। पकी ककड़ी—गरम, अग्निवर्द्धक और पित्त
कारक है।

विशेष उपयोग (१) मूत्राघात में—ककड़ी का बीज
एक तोला एक पाय पानी में पीस और उबालकर लेना चाहिए।
अथवा ककड़ी का बीज, जीरा और बीनी पानी में पीसकर लेना
चाहिए।

(२) घाघी पर—कफ़दी पीस और गरम करके घोंघना चाहिए। अथवा कफ़दी की मोटी छाल दो-तीन दिनों तक घोंघना चाहिए। ऊपर से कपड़े की मोटी गद्दी घोंघना चाहिए।

(३) शराब का नशा—कफ़दी खाने से उत्तरवा है।

(४) पयरी पर—कफ़दी का घीज और क्यूतर का विष्टा चावलों के धोअन में पीसकर पीना चाहिए।

(५) गण्डमाला में—पुरानी कफ़दी के रस में थिस्र नमक और सेंधा नमक मिलाकर नास लेना चाहिए।

(६) सफ़ेद स्राव पर—कफ़दी के घीज की गुरी एक तोला, सफ़ेद कमल की कली एक छोला पानी में पीसकर तथा जीरा का चूर्ण और मिर्ची मिलाकर सात दिनों तक पीना चाहिए।

(७) गरमी में—कफ़दी के भीतर मिर्ची भरकर सात दिनों तक खाना चाहिए।

(८) मूत्रकुच्छ में—कफ़दी के घीज की गुरी, मुलेठी तथा दारुहल्दी चावलों के धोअन में पीसकर पीना चाहिए।

(९) मूत्र विरेचन के लिए—कफ़दी के घीज का चूर्ण तीन माशे, कलमीसोरा बेड़ भारो पोंककर ऊपर से आध सेर कच्चे दूध में आध सेर पानी मिलाकर खड़े-खड़े पीना तथा घूमना चाहिए। इससे मूत्र-विरेचन होकर मूत्राराय की गरमी निकल जाती है तथा प्रमेह, सुजाक आदि रोग दूर हो जाते हैं।

(१०) मूत्र कुच्छ में—कफ़दी का घीज, गुलाब का फूल और सफ़ेद कमल की कली पानी में पीस छानकर तथा मिर्ची

मिलाकर पीना चाहिए । ३

(११) शीतज्वर पर—ककड़ी खाकर खट्टा मट्ठा पीना, आग तापना, एवं कपड़ा ओढ़कर घास में बैठना चाहिए । इससे पसीना निकलता है और शीतज्वर नष्ट हो जाता है । ३

(१२) धीर्य पुष्टि के लिए—ककड़ी का धीज, मसाला और घ्यू का गोंध भी में भून लें तथा चीनी का सीरा तयारकर उसमें सभी चीजें मिलाकर आधी छटौंक का मोदक बना लें । प्रति दिन सुबह शाम एक-एक मोदक खाकर ऊपर से घूब पीना चाहिए ।

खीरा

स० प्रपुप, हि० खीरा, व० शॅरा, म० खवसें, गु० वांसलि, क० तर्सेयकायि, वै० धोजकश्च, ता० महेवेहरिकोङ्कणो, फ्रा० शियारस्तुर्दे, जर्म० ककुम्बर—Cucumber, और लै० कुकुमिस साटिवस, Cucumis Sativus

विशेष विवरण—खीरा भी ककड़ी की जाति का ही है । यह ककड़ी से मोटा होता है । इसकी सरकारी, रायता आदि पदार्थ

७ नोट—इन दोनों रोगों में हम सब चीजों का उपयोग करते समय देना, काष्ठ, रोगी की अवस्था आदि का भली भाँति ध्यान विचार कर लेना चाहिए । अन्यथा इसका अत्यन्त परिणाम हो सकता है । मम्बर दस का उपयोग करने से कमी-कमी बढ़ा अत्यन्त घुसाव हो जाता है । जिससे बड़ी विकट परिस्थिति उत्पन्न हो जाया करती है ।

यन्ते हैं। अधिकतर लोग इसे नमक-मिर्च के साथ खाते हैं। इसी की जाति का एक घालम खीरा भी होता है। पक्का खीरा और घालम खीरा न खाना चाहिए। खीरे का बीज औषध के काम आता है।

गुण—गुरुपं छयुनील च पयं मृदुलमदाहनिष्ट ।

स्वादु पित्तापह क्षीत रक्तपित्तहर परम् ॥

तत्पक्वमम्लमुष्णं श्यावितल कफघातनुव ।

तदीव मूत्रक क्षीत स्या पित्रात्रपृष्णनिष्ट ॥ (भा० प्र०)

नवीन खीरा—हलका, नीला, स्वादिष्ट, शीतल तथा रुपा-
ठम, दाह, पित्त और रक्त-पित्त-नाराक है। पक्का खीरा—अट्टा,
गरम, पित्तकारक और कफ-वात-नाराक है। खीरा का बीज—
मूत्रजनक, शीतल, स्था तथा रक्त-पित्त और मूत्रकृच्छ्र नाराक है।

विशेष प्रयोग (१) उन्माद में—खीरा का बीज, छोटी इलायची और मिर्ची जल में पीसकर पीना चाहिए।

(२) प्रमेह और मूत्रकृच्छ्र पर—खीरा के रस में एक मारा फलमी सोरा मिलाकर पीना चाहिए।

(३) चक्र पर—खीरा का बीज और मिर्ची जल में पीसकर पीना चाहिए।

(४) सिर-दर्द में—खीरा का बीज, मिर्ची, गरी, फाली मिर्च और घी सब एक में मिलाकर आठ-दस दिनों तक खाना चाहिए।

खरबूजा

स० दशांगुल, हि० खरबूजा, य० खरमुज, म० खरबुज, गु०
चलिया राकरटेटी, फ० पदजसौवे, वै० खरबूज, फा० खुरबुज,
अ० चिसिख, अँ० मेलन्—Melon और लै० कुक्युमिस मेलो
—Cucumis Melo

विशेष विवरण—इसको भी लता प्रायः कफकी फी लता के
समान होती है। इसका फल गोल, मीठा और सुगन्धित होता है।
यह प्रायः जलाराय, नदियों अथवा बालू की जमीन में होता है।
यह भिन्न-भिन्न देशों में पैदा होने और भिन्न-भिन्न स्वाद होने के
कारण अनेक नामों से प्रसिद्ध है। यह पक्का रास्कर के साथ
खाया जाता है और कच्चे की तरकारी बनती है। जिस खरबूजे
का रंग नीले से नीला होता है, उसे 'तरटी' कहते हैं। अधिक
मात्रा में खाने से यह गरम करता है। खरबूजा खाकर कमी भी
दूध न पीना चाहिए। इससे विपूषिका (हैजा) हो जाता है। इसका
बीज अनेक कामों में आता है।

गुण—पक्वान्नु कर्तृम तृष्टिकसक पीष्टिक मत्तम्।

कफकृन्मूल्ल वक्ष्यं कोष्ठश्लेष्मिकर गुद ॥

स्निग्ध मुस्तायु क्षीत च धूप्य दाहप्रमापहम्।

बात पित्त च उन्माद नासप्रेक्षिति तन्मत्तम् ॥

तन्मोमकमाधुस्तिक किम्बिधम्भ च तन्मत्तम्।

तप्तु बृद्ध च मधुर रमे हार च अग्न्यम् ॥

रक्तपित्त मूत्रदृष्ट करतीति शुषा जगु । (रत्ना०)

पक्का खरबूजा—रक्तिकारक, पौष्टिक, कफकारक, मूत्रवर्द्धक, बलकारक, कोष्ठ की शुद्ध करनेवाला, तिग्म, सुस्वादु, शीतल, वृष्य तथा दाह, भ्रम, याव, पित्त और उन्माद रोग को नष्ट करता है । कच्चा खरबूजा—मधुर, फट्टा और किंचित खट्टा होता है । पुराना खरबूजा—मधुर, चारयुक्त, खट्टा तथा रक्तपित्त और मूत्र-कृच्छ्र करनेवाला होता है ।

विशेष उपयोग—(१) लू लगने पर—खरबूजे का बीज पीसकर सिर पर लेप करना तथा खरबूजे का रस शरीर पर लेप करना चाहिए ।

(२) खरबूजा के दोष—खरबूजा खाकर ऊपर से चीनी अथवा मिर्ची का शर्बत पीने से सब दोष नष्ट हो जाते हैं ।

(३) अरुचि में—खरबूजे का बीज और मिर्ची जल में पीसकर पीना चाहिए ।

तरबूज

स० कालिङ्ग, हि० तरबूज, व० तरमुज, म० कलिङ्गद, गु० तदयूच, क० कौन्दि, वै० तरमुजपुष्पकाया, फा० हिंदवाना, अ० वचिस्रहिंदी, अँ० वाटर मेलन—Water Melon, और लै० साईं दु लस बलगेरीस Citrullus Vulgaris

विशेष विवरण—तरबूज की लता होती है । यह भी खर-

यूजा की मीठी नदी के किनारे धलुई जमीन में पैदा होता है। इसकी पत्ती पचकोनी, कौंटेदार एव फूल पीले रंग का होता है। फल बड़े, गोल और लम्बे भी होते हैं। इसका कोई-कोई फल एक-एक मन तक फा होता है। रंग भेद से इसकी कई जातियाँ होती हैं। एक का छिलका काला होता है और दूसरे का छिलका हरापन लिए हुए कुछ सफेद होता है। इसका फल कुछ लम्बा होता है। पका तरबूज काटने पर भीतर से सल और सफेद गूदा तथा काले और लाल रंग के बीज निकलते हैं। इसका जल मीठा और स्वादिष्ट होता है। जो तरबूज ऊपर बोना सफेद होता है। वह अधिक मीठा होता है। इसका फल पल तरकारी के काम में आता है और पक्के फल का गूदा खाने, अल पीने और बीज औषध के काम में आता है। यह मारवाड़, मथुरा, आगरा, और फैजाबाद का अधिक उत्तम होता है। अधिक खाने से यह युधि का नाश करता है। इसे कहीं-कहीं कुमतिरिया भी कहते हैं। इसके बीज का तेल भी निकाला जाता है।

गुण—काष्ठिन् प्राहि इति च ~~उष्ण~~ शीतल गुणः।

पक्वम्बु सोप्य सखार पित्तं कफ्याव हृत् ॥ (भा० प्र०)

कच्चा तरबूज—मलरोधक, मेघ्न, पित्त और शुक्र नाशक शीतल और मारी है। पक्का तरबूज गरम, सारयुक्त, पित्तजनक और कफ्याव नाशक है।

विशेष उपयोग (१) बलहृदि के लिए—तरबूज के बीज का गूदा छ मासे, मिर्ची छ मासे महीन चूर्ण बनाकर

सेवन करना चाहिए।

(२) दाढ़ में—सरयूज खाना चाहिए।

(३) मूत्रकृच्छ्र में—सरयूज का पानी एक पाव; मिश्री और जीरा का घूर्ण मिलाकर सेवन करना चाहिए।

(४) इन्द्रिय का घाव—सरयूज बीच में काटकर एक कतरा निकाल लें। बाद उसमें एक पाव खोंड़ भरकर वही दुफड़ा लगाकर पुनः बन्द करके रात भर ओस में रख दें। प्रातःकाल उसे निकाल कर सप्प पानी पी जायें। इससे इन्द्रिय का घाव और पेशाब की जलन दूर होती है।

तोरई

स० कोरातकी, हि० तोरई, व० घोपलवा, म० शिराली, गु० सुरीयों, क० धारवितरोई, वै० वीरकाया, अ० एक्जुटेगलेड कुकुम्बर—
 Acuteangled Cucumbar, और लै० ल्यफा एक्जुटेगुला—
 Luffa Acutengula.

विशेष विवरण—इसकी लता होती है। इसका फूल पीला और फल पाँच छ' अंगुल से बिल्कुल विच्छेद विच्छेद लम्बा होता है। यह मीठी और कड़वी दो प्रकार की होती है। तोरई में नौ-दस खड़ी लकीरें होती हैं। कुछ लोगों का कथन है कि जिसमें दस घारी होती है वह मीठी और जिसमें नौ घारी होती है, वह कड़वी होती है। यह आमकारक है।

गुण—घात कृशातकी स्निग्धा मधुरा कफपित्तनुव ।

ईशशतकी पथ्या रुचिकृशवीर्यदा ॥ (रा० नि०)

सोरई—स्निग्ध, मधुर, कफ-पित्त नाशक, किंचित् वातकारक, पथ्य, रुचिकारक, यल और धीर्य को देनेवाली होती है ।

विशेष उपयोग (१) घाघी पर—सोरई की जड़ पत्तों में बिसकर लगाना अथवा सोरई पीसकर बाँधने से चार प्रहर में बैठ जाती है ।

(२) उपदश के छालों पर—सोरई की लता का रस गाय के मक्खन अथवा परब तेल में मिलाकर दिन में दो-तीन बार लेप करना चाहिए ।

(३) पथरी में—सोरई के लता की जड़ गाय के दूध अथवा ठंडे जल में पिस कर प्रातःकाल तीन दिनों तक पीना चाहिए ।

(४) अरुचि में—सोरई का शाक खाना चाहिए ।

नेनुआ

स० महाकोशातकी, हि० नेनुआ, ब० हस्तिघोषा, म० घोसाली, गु० गलफा, क० अरहिरे, तै० पुष्पावीरकाया, फ० स्त्रियार, अ० चारा स्पंज Wash sponge और लै० लुफा पेंटेन्डा—*Luffa Pentandra*

विशेष विवरण—नेनुआ की लता लम्बी होती है । इसका पत्ते गोल, फूल पीला, एक फल कुछ कालापन लिए हरे रंग का

होता है। यह बड़ा और छोटा दो प्रकार का होता है। बड़े को नेनुआ कहते हैं। यह प्रायः आठ-दस अंगुल लम्बा और तीन-चार अंगुल तक मोटा होता है। छोटे को सतपुतिया कहते हैं। यह चार-पाँच अंगुल लम्बी और दो अंगुल तक मोटी होती है। नेनुआ और सतपुतिया दोनों की तरफारी बनती है।

गुण—इस्तिस्कोशावकी तिनधा मधुराभ्मानवातकृत् ।

पृष्ठा कृमिकरी वैष मणसंरोषिणी च सा ॥ (रा० नि०)

नेनुआ—तिग्ध, मधुर, आभ्मानकारक, वातघ्नक, पृष्ण, कृमिकारक और घण नाशक है।

सतपुतिया—शीतल, दृघ, पाक में सीखी एव फड़वी होती है।

विशेष उपयोग (१) घालकों की छाती के दर्द पर—भूने हुए नेनुआ का रस एक पैसा भर पिलाना चाहिए।

(२) शोफोदर पर—नेनुआ की पत्ती का रस दो तोले पीना तथा सूजन पर लेप करना चाहिए।

(३) शोथ पर—नेनुआ की पत्ती का रस और गोमूत्र गरम करके लेप करना चाहिए।

(४) घाघी, फुटा फोटा और उपदश के घावों का भरहम—नेनुआ की हरी पत्तियों का रस एक सेर, गाय या बकरी का भी एक सेर दोनों को मिलाकर फलईदार घर्तन में पकाएँ। जब केवल घी बाकी रह जाय तब उत्सारकर छान लें और घर्तन साफ करके पुनः घी को उसी में छोड़कर गरम करें। जब घी अच्छी तरह गरम हो जाय तब उसमें पाँच तोले शुद्ध मोम छोड़

हैं। जब घी और मोम खूब मिल जाय तब छतारकर उसे पानी
भरे हुए पात्र में छोड़ दें। एक प्रहर के बाद मरहम ऊपर आकर
जम जायगा। बाद उसमें से निकालकर किसी महीन कपड़े में
रखकर उसे धीरे-धीरे बलाएँ। इस तरह करने से उसका पानी
निकल जाता है। वस उसे छिन्ने में रखें और आवश्यकतानुसार
काम में लाएँ। इस मरहम से घाव शीघ्र भरता है।

(५) कृमि—नेत्रुआ के रस में अजवाइन का चूर्ण मिला-
कर पीने से नष्ट होते हैं।

कड़वी तोरई

स० तिक्तकोशावली, हि० कड़वी तोरई, व० मित्रा, म० कड़
दोड़की, गु० कड़वी तुरीया, फ० काहिर, वै० त्रेदुविकामा, घ०
तुरीयेतत्त्व, अ० बिटर ल्युफा—Bitter Luffa, और लै० ल्युफा
अमेरा—Luffa Amara

विशेष विवरण—तोरई की ही भाँति इसकी भी उत्पत्ति
है परन्तु इसका बीज फाले रंग का होता है।

गुण—तिक्तकोशावली तिक्त वातक कफपित्तजित्।

अमृष्य कटुर्ल पाके सारक धान्तिकारकम् ॥

पुतस्कृ च बीजं च नस्थान्तासाशिरोर्लिखित्। (शा० नि०)

कड़वी तोरई—कड़वी, वातकारक, कफ-पित्त नाशक, अमृष्य,
पाक में कटु, सारक और यमनकारक है। इसके फल और बीजों

का नास लेने से सिर की पीड़ा नष्ट होती है ।

विशेष उपयोग (१) सब प्रकार के विष-फड़वी तोरई की जड़ अथवा पत्तियों का काढ़ा करके उसमें राहद मिला कर पिलाने से वमन होकर नष्ट हो जाते हैं ।

(२) पयरी और सूजन में-फड़वी तोरई का रस मिश्री मिलाकर पीना चाहिए ।

(३) कामला में-फड़वी तोरई का महीन चूर्ण सूँघना चाहिए । इसमें छींकें आती हैं और पीले रंग का मवाद जैसा पदार्थ नाक से निकलता है । यदि छींक अधिक आए, तो घी सूँघना चाहिए । यह उपाय तीन दिनों तक करना चाहिए । अथवा फड़वी तोरई में छोटी पीपर और राई भरकर उसे जलाएँ और उसकी गन्ध सूँघें ।

(४) पागल कुत्ते का विष-फड़वी तोरई के भीतर का चन्तुमय जाल पीमकर पाय भर पानी में घटा भर भिगो रखें । थोड़ा मलकर छान लें । रात्रि के अनुसार पाँच दिनों तक प्रातःकाल सेवन करें । इससे वमन होकर विष निकल जाता है । समय चौमासे तक रखें । यह प्रत्येक विष में काम आता है ।

(५) दाँतों के दर्द पर-फड़वी तोरई के पेड़ की छाल दाँतों के नीचे रखें ।

(६) अफकपारी में-फड़वी तोरई का चूर्ण थोड़ा-थोड़ा सूँघें । इससे नाक से पानी निकलकर पीड़ा दूर हो जाती है ।

(७) बघासीर के भस्म पर-फड़वी तोरई का चूर्ण ममा

पर लगाने से उसका विकार निकल जाता है और बवासीर अच्छा हो जाता है।

(८) विष पर—कड़वी तोरई का काढ़ा भी जोषकर पीन से घमन होकर विष निकल जाता है।

(९) स्वरभंग में—कड़वी तोरई ठुक्के में रखकर पीन चाहिए। इससे मुँह से लार टपककर तुरन्त गला खुल जाता है।

परबल

स० विष्णुटोल, राजपटोल, हि० परबल, परवर, ब० पसल, लता, म० कलुपदवल, गु० पटोलकडु, पडोला, क० काहेपडव, कल्लपडवल, छै० अड़धीपटोला, ता० कोन्मुपुवले, और लै० ट्रिचोसन्थस टिओइका *Trichosanthes Dioica*

विशेष विवरण—विष्णुटोल का फल और पत्ती बहुत कड़वी होती है। इसके पचाग का उपयोग काढ़ा आदि में होता है। राजपटोल की मूत्र—प्रायः दक्षिण में होती है। सभी प्रकार के परबलों की एक लता होती है और वह दृष्टियों पर चढ़ाई जाती है। उसमें फल लगते हैं फलों की सरकारी बनाई जाती है। यह प्रायः सर्वत्र पैदा होता है। पूरब में पान के बीटों पर इसकी लता चढ़ाई जाती है। यह फल चार-पाँच अंगुल तक लम्बा दोनों ओर पतला और नुकीला होता है। फल के भीतर का बीज मुलायम रहने पर अच्छा होता है, परन्तु फल के पक जाने पर बीज भी पक जाता है और

झाने में घुरा मालूम पड़ता है। अरुदिक रोगों में परवल का पथ्य दिया जाता है।

गुण—पटोल कटुतिक्तोष्ण सरः पित्तकृच्छ्रासत्रिषु ।

कफकण्डूविकृष्टासृग्धराहार्तिनाशनः ॥ (रा० नि०)

सिक्तपटोल—कटु, तिक्त, उष्ण, सारक तथा पित्त, बलारा,

कफ, कण्डू, कुष्ठ, रक्तविकार, ज्वर और दाह नाशक है।

इसकी पत्ती—पित्त नाशक, लता—कफ नाशक और इसका फल त्रिदोष नाशक है।

गुण—पटोल पाचन इष्ट दृष्य लज्जग्निदीपनम् ।

स्निग्धोष्ण हन्ति कासारं श्वरदोषत्रयहृमीनि ॥

पटोलश्च भवेन्मूत्र विरेचनकर सुप्रातः ।

मास इलेप्यहर पत्र पित्तहारि कष्ट पुनः ॥

शोषत्रयहर प्रोक्त तदुक्तिः पटोलिका । (भा० प्र०)

राजपटोल—पाचक, इष्ट, दृष्य, हलका, अग्निदीपक, स्निग्ध, गरम, तथा खोंसी, रक्तविकार, ज्वर, त्रिदोष और कृमि नाशक है। इसकी जड़ सुखपूर्वक विरेचन करनेवाली है। इसकी लता—कफ नाशक और पत्ते पित्त नाशक हैं। इसके फल—त्रिदोष नाशक हैं। कड़वे परवल के गुण भी इसी के समान हैं।

विशेष उपयोग (१) घाव—कड़वे परवल और नीम धोड़कर पकाए हुए जल से घोना चाहिए।

(२) आग से जलने पर—कड़वे परवल का काड़ा और सरसों का तेल पकाकर लगाने से जलन दूर हो जाती है।

(३) सर्वज्वर में—कड़वे परवल और सोंठ का कड़ा पिलाना चाहिए । प्यास रोकने के लिए काढ़े में मिर्ची मिलाकर दें तथा शीतज्वर में तीन मारो शहद मिलाकर दें ।

(४) शीतज्वर और सार्वकालिक ज्वर में—कड़वे परवल की पत्ती का रस पहले कलेजे पर तथा बाद सम्पूर्ण शरीर पर मालिश करना चाहिए ।

(५) सिर पर घाव छाने के लिए—कड़वे परवल की पत्ती का रस लगाना चाहिए ।

(६) पित्तविकार पर—कड़वा परवल, नीम और भट्ठा की पत्ती का चूर्ण ठंडे जल के साथ देना चाहिए । इससे वमन होकर पित्तविकार नष्ट हो जाता है ।

(७) कृमिविकार में—कड़वे परवल की पत्ती और घनिर्वा एक-एक बोला एक पाव पानी में रात के समय मिगो दें । सुबह खान लें और शहद मिलाकर दिन में तीन बार पीएँ ।

(८) पित्तज्वर तृषा और दाह पर—कड़वे परवल की जड़ का रस चीनी मिलाकर दें । अथवा कड़वे परवल की पत्ती और जौ का काड़ा शहद मिलाकर दें ।

(९) चककर पर—कड़वे परवल की पत्ती और सर्दिजन की पत्ती नारियल के तेल में सलकर दूध में पीस लें और गरम करके सहन करने योग्य पट्टी बनाकर सिर पर बाँधें ।

(१०) विष—कड़वा परवल भिसकर पीने से वमन होकर

विष नष्ट हो जाता है।

(११) पित्तज्वर में—परबल की पत्ती और राहद पीना चाहिए।

(१२) शोथ—परबल की पत्ती का शाक म्याने से नष्ट होती है।

(१३) जीर्णज्वर में—परबल की पत्ती या काढ़ा राहद मिलाकर पीना चाहिए। ७

कुंदरू

स० विम्बी, तुण्डी, हि० कुंदरू, ब० तेल्लुकुच, म० गोड़ चोंडली, गु० धोलामिठा, फ० सीहिदोंडे, ठा० फोवे, तै० धोंडतिरो, और लै० केफाले ड्रा इण्डिका-Cephalandra Indica

विशेष विवरण—इसकी भी परबल की भाँति लता होती है। इसकी पत्तियाँ चार-पाँच अंगुल लम्बी और पचकोनी होती हैं। इसका फूल सफेद होता है और फल परबल के आकार के लगते हैं। कच्चेपन में हरे और पकने पर लाल होते हैं। इसी की वपमा कवि लोग ओष्ठ से देते हैं। इसी आधार पर संस्कृत में इसका नाम विम्बी पड़ा है। इसकी लता पान के भीटों पर चढ़ाई जाती है। यह मीठा और कड़वा दो प्रकार का होता है। कड़वा कुंदरू प्रायः जंगलों में स्वयं पैदा होता है और बुद्धि नाशक है।

७ नोट—खाद्युपदोरु के गुण और उपयोग भी इसी के समान हैं।

गुण—फलमस्या गुढ स्वादु शीतल ज्ञेयम् मतम् ।

मलस्तम्भकर स्तन्यमुदरे वातसंचयम् ॥

रुच्यं पित्त रक्तोपवातोष्णस च नाशयेत् ।

शोथवृद्धिदाहकासतृषणाशकर मतम् ॥

पुष्पमस्या कण्टपित्तकामलानाशकारकम् ।

अस्या पर्णोज्जिवा दाह्य शीतल मधुरा लघुः ॥

ग्राहका तुयरा तिक्त्र पाके कट्वी च वातघ्ना ।

कफपित्तहरा शोका पूर्वैर्बैधवरी स्फुटम् ॥

मूषमस्या हिम मेहनाशन चातुर्वर्धकम् ।

हस्तदाहहर अग्निवाग्निमाशकर मतम् ॥ (रसा०)

कुंदरू—भारी, स्वादिष्ट, शीतल, ज्ञेयन, मलस्तम्भक, स्तन्य कारक, पेट में वायु संचित करनेवाला, रुचिकारक तथा पित्त, रक्त विकार, वात, श्वास, शोथ, वृद्धि, दाह, खाँसी और श्वास नाशक है । कुंदरू का फूल—सुजली, पित्त और कामला नाशक है । इसके पत्तों का शाफ—शीतल, मधुर, हलका, ग्राही, कपैला, पाक में चरपरा, वातकारक तथा कफ और पित्त नाशक है । इसकी जड़—शीतल, प्रमेह नाशक, चातुर्वर्धक तथा हाथ पोंवों की दाह, बमन और भ्रम नाशक है ।

विशेष उपयोग (१) कानों का मैल—कुंदरू के पत्तों के रस में सरसों का तेल मिलाकर छोड़ने से साफ हो जाता है ।

(२) गर्मिणी के रजोदर्शन और गर्म स्त्राव के लिए—कुंदरू का डठल अगूठा बराबर मोटा लेकर उसकी गोंठें लीनें ।

जितने मास का गर्भ हो उसनी गौंठें गिनकर फाट लें और ठंडा जल देकर छूटें। एक पाव रस निकालकर उसमें चीन माशे जीरा का पूर्ण और दो माशे चीनी मिलाकर प्रतिदिन दो बार रजोदर्शन से चार दिनों तक दें। यह औषध गर्भपात न न देना चाहिए।

खेखसा

म० कर्कोटकी, हि० खेखसा, य० काकरोल, म० फौटली, गु० फटोली, फ० महुआगाल, वा० इगारवल्लि, तै० आगोरकर, और लै० मोमोर्डिका टिओइका—*Momordica Dioica*,

विशेष विवरण—खेखसा की लता चौमासे में जगलों में होती है। यह दूसरे पेड़ों के सहारे बढ़कर दस-पन्द्रह हाथ लम्बी होती है। फूल पीला होता है। इसका कच्चा फल हरा और कौटेदार होता है। पकने पर लाल हो जाता है। इसकी तरकारी पच्य और स्वादिष्ट होती है। एक प्रकार का बौद्ध खेखसा होता है। जिसमें केवल फूल होता है। फल नहीं होता।

गुण—कर्कोटकी खिचका कट्वी चामिप्रशीपनी ।

तिक्तोष्णः वातकफद्विपिपित्तविनाशयेत् ॥

पल्लमस्यास्तु मधुर क्षु पाके कटु स्मृतम् ।

अग्निदीप्तिञ्च गुल्मदूखपित्तत्रिदोषमुत् ॥

कफकुष्ठकासमेहदवातज्वरकिणस्तनुत् ।

काशालावातघ्नश्चैव किञ्चासहृद्यप्यथा ॥

मासयेत्पर्णमस्याम् रुच्यं कृप्यं त्रिवोपमुत् ।

कृमिज्वरक्षयश्वासासहिष्कारानाशनम् ॥

कंदो माक्षिकसमुष्णः क्षीर्परोगे प्रशस्यते । (बि० १०)

खैरसा—रुचिकारक, कटु, अमिदीपक, गरम तथा बल-
कफ, विष और पित्त नाशक है। इसका फल—मधुर, हलन्ध,
पाक में कटु, अमिदीपक तथा गुल्म, शूल, पित्त, त्रिवोष, कफ,
कुष्ठ, खाँसी, प्रमेह, श्वास, ज्वर, किलास, लार का बहना,
अरुचि, वात, और हृदय की व्यथा नष्ट करता है। इसके पत्ते—
रुचिकारक, धीर्यवर्द्धक, त्रिवोष नाशक तथा कृमि, ज्वर, क्षय,
श्वास, खाँसी, हिचकी और बवासीर का नाश करते हैं। इसकी
जड़—शहद के साथ मस्त्वक रोग में लाभकारी है।

विशेष उपयोग (१) क्षिपकृत्ती का विष—खैरसा की
जड़ सात दिनों तक जल में पीसकर पीने से नष्ट होता है।

(२) मूषकृच्छ्र और घातु-क्षीणता पर—बॉम्ब खैरसा
की जड़ एक बोला, शहद के साथ सेवन करें।

(३) स्तनरोग पर—बॉम्ब खैरसा की जड़ पानी में
पिसकर लेप करना चाहिए।

(४) सर्प विष में—बॉम्ब खैरसा की जड़ पानी में पीस
कर पीना तथा लेप करना चाहिए। अथवा बॉम्ब खैरसा की जड़
यकरी के मूत्र की भावना देकर उसे कौंजी में पीसकर नास लें।

(५) सब प्रकार के जानवरों का विष—बॉम्ब खैरसा

और घटूरा की जड़ चावलों के घोंघन में घिसकर पीना एवं काटे हुए स्थान पर लगाना चाहिए ।

(६) विच्छू का विष-घोंघ स्त्रवसा की जड़ पानी में पीसकर खाने और लगाने से नष्ट हो जाता है ।

(७) मृगी में-घोंघ स्त्रवसा की जड़ घी में घिसकर और घीनी मिलाकर नास लें । इससे मृगी का बीड़ा भरकर नाक से निकल जाता है ।

(८) वातजन्य मस्तक-शूल पर-घोंघ स्त्रवसा की जड़ राहद में पीसकर लेप करना चाहिए ।

(९) यकृत-स्त्रवसा की जड़ रविवार को लाकर रख दें । ज्यों-ज्यों जड़ सूखेगी त्यों-त्यों यकृत कम होगा ।

(१०) रक्तार्श पर-स्त्रवसा की जड़ का घूर्ण सेवन करना चाहिए ।

(११) मगन्दर में-स्त्रवसा का रस प्रातःकाल पीना चाहिये ।

(१२) अरुचि और प्रमेह में-स्त्रवसा की तरकारी खानी चाहिए ।

(१३) गठिया में-स्त्रवसा, हाँग और राई से छौंककर खाना चाहिए ।

करेला

स० कारवेल्ल, हि० करेला, व० करला, म० कार्ले, गु० कारेला, क० हागल, सै० करिला काकरकापा, फ्र० कारेलाफ, अ० किरस्ता चलाहिमार, अँ० बिटरगोर्ड Bittergourd, और लै० मोमोर्डिका करटिया Momordica Charantia.

विशेष विवरण—करेला की लता होती है। इसकी पत्तियाँ पचकोनी फोंकों में फटी होती हैं। फल तीन-चार अंगुल से लेकर बित्ता बेड़ बित्ता तक लम्बा होता है। इसके झिलके पर चमड़े हुए लम्बे-लम्बे दागे होते हैं। यह हरा और सफेद दो रंग का होता है तथा छोटा-बड़ा दो जाति का होता है। बड़े को करेला और छोटे को करेली कहते हैं। इसकी लता के ऊपर भी फल का अच्छा होना निर्भर करता है। जो लता जमीन पर फैलती है, उसका फल मोला और खराब होता है तथा जो लता ऊपर किसी चीज पर चढ़ा दी जाती है उसका फल ठस और उत्तम होता है। इससे खरकरी और अचार बनाया जाता है।

गुण—कटुवस्त्व हिम भेदि कृष्ण तिक्तमवातघ्नम् ।

स्वरपित्तकफघ्नम् पाण्डुमेहहृत्मीनहरेण ॥

तद्गुणा कारवेल्ली स्वादिशोपादीपनी कृष्णः । (भा० प्र०)

करेला—शीतल, मेदक, ठसका, कड़वा, अवातल तथा अरु पित्त, कफ, रक्तविकार, पाण्डु, प्रमेह और कृमि नाशक है। करेली

के गुण भी करेला के समान हैं। यह विशेष करके दीपन और हलकी है।

विशेष उपयोग (१) पित्तविकार पर—करेला की पत्ती का रस पीना चाहिए। इससे वमन होकर पित्त निकल जायगा। यदि वमन न होगा, तो एक या दो दस्त होकर पित्त शान्त हो जायगा। दस्त या कै होने के बाद घी और भात खाना चाहिए।

(२) शीतज्वर में—करेला की पत्ती का रस जीरा का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए।

(३) रतौंधी में—करेला की पत्ती के रस में काली मिर्च घिसकर सायंकाल अजन करना चाहिए। इससे दो-तीन दिनों में लाभ मालूम होता है।

(४) पारदजन्य क्षत में—करेला की जड़ पानी में पीसकर पीना चाहिए।

(५) बालकों के पेट फूलने पर—करेला की पत्ती के रस में हल्दी का चूर्ण मिलाकर पिलाना चाहिए। इससे वमन और विरेचन होकर अफरा नष्ट हो जाता है।

(६) हैजा में—करेला का रस और विल का घेल एक में मिलाकर पीना चाहिए।

(७) खूनी घवासीर में—करेला या उसकी पत्ती के रस में खीनी मिलाकर पीना चाहिए।

(८) मूत्राघात पर—करेला की पत्ती का रस आध पाव

और भूनी होंग एक माशा, एक में मिलाकर पीना चाहिए।

(६) कृमि में—करेला अथवा उसकी पत्ती का रस पीना लाभदायक है।

(१०) ज्वर में—करेला का रस और शहद पीना चाहिए।

(११) पित्तजन्य वमन में—करेला के रस में मोरपत्र जलाकर उसकी राख मिलाकर पीना चाहिए।

(१२) जोड़ों के दर्द पर—करेला का बीज पीसकर घी में भून लें और थोड़ा गरम हो गत्यकर पट्टी बाँधना चाहिए।

भिण्डी

म० मिण्ठा, हि० मिण्डी, घ० स्वनामख्यातपद्मशाक, म० में, गु० भीड़ा, क० बेड़े, ता० पेड़ा, सै० मेड़काया, फ्र० यामिया, अ० कुआ, र० लेडिज फिक्स्, ओक्रा-Lady's fingers, Okra, और लै० हिप्पिसकुस एस्क्युलेटस् Hibiscus Esculentus.

विशेष विवरण—भिण्डी का पेड़ लगभग तीन हाथ लम्बा और एकदम सीधा होता है। फूल फूलने पर प्रत्येक फूल में मिण्डी फरती है। मिण्डी की छः घाटी और आठ घाटी हो जातियाँ हैं। इसकी खरकती धनवी है। मिण्डी के भीतर का चिकना पदार्थ रंग बनाने के काम में आता है। इसके रंगों के रंगों और फागज आदि बनाए जाते हैं।

गुण—मेण्डा थम्बरसा चोप्पा ग्राही च स्तपिकारक ।

रात्रनामानिष्ये च द्रव्ये वृष्या परा वृत्ता ॥ (मि० १०)

मिण्डी—अम्ल, गरम, मलरोधक, रुचिकारक और वृष्य है ।

विशेष उपयोग (१) घातु पुष्टि और शक्तिवर्द्धन

के लिए—फोमल मिण्डी एक मास तक प्रातःकाल कच्ची ही खाना चाहिए ।

(२) आमवात पर—मिण्डी की जड़ और चीनी खाना लाभदायक है ।

(३) अरुचि में—मिण्डी का शाक खाना चाहिए ।

बैंगन

म० धार्त्ताकु, हि० बैंगन, य० वेगुनगाद्य, म० यागे, गु० रिगणा, क० बदने, सै० वेकाया, ता० कुठिरेफई, फा० वार्दगान्, अ० धार्त्तान, अँ० ब्रिजल् Brinjal, और लै० सोलेनम् मेल जीना—Solanum Melongena.

विशेष विवरण—बैंगन का पेड़ दो-तीन हाथ तक ऊँचा होता है । रंग में से इसकी अनेक जातियाँ हैं । यह पत्ते के मेद से दो प्रकार का होता है । एक के पत्ते पर फौटा होता है और दूसरे पर फौटा नहीं होता । इसका रंग आममानी, नीला, लाल, हरा और सफेद होता है । पतला, मोटा, लम्बा और गोल कई

प्रकार का होता है। कहीं-कहीं का बैंगन चार-पाँच सेर तक का होता है। जिसमें बीज कम हो, हलका हो तथा देखने में बड़ा हो वही बैंगन अच्छा होता है, अधिक बीजवाला और पक्का बैंगन बिप के समान होता है। इसकी तरकारी और अचार आदि चीजें बनाई जाती हैं।

गुण—वृन्ताक स्वादु तीक्ष्णोष्ण कटुपाकमपित्तकम् ।

ज्वरघातकलासघ्न दीपन हृक्जलं कषु ॥

तद्वात कफपित्तघ्न शुद्ध पित्तकम् गुद ।

वृन्ताकं पित्तल किम्बिद्वद्भारपरिपाचि तद् ॥

कफमेदोनिशामकमत्यन्तकषु दीपनम् ।

तदेव हि गुद स्निग्ध सघैल छवणान्वित ॥

अपर पथेतवृन्ताक कुक्षुट्टाण्डसम भवेत् ।

तदर्थं तु विशेषेण हित हीनम्भ पूर्वत ॥ (भा० प्र०)

बैंगन—स्वादु, तीक्ष्ण, गरम, पाक में कटु, अपिचल तथा ज्वर, घात एवं कफ नाशक, दीपन, हृक्जनक और हलका है। कच्चा बैंगन—कफ-पित्त नाशक है। पक्का बैंगन—पित्तकारक और भारी है। अगारों पर भूना हुआ बैंगन—किंभित पित्तकारक तथा कफ, मेद और वात नाशक, अत्यन्त हलका और दीपन है। इसे भूना बैंगन सेल और नमक मिला हुआ—भारी और चिकना है। दूसरा सफेद रंग का बैंगन मुर्गी के अण्डे के समान होता है। यह बवासीरवालों के लिए विरोध दितकर तथा औरों की अपेक्षा हीन गुणवाला है।

विशेष उपयोग (१) नहरुआ पर—भूना हुआ घेंगन दही में मिलाकर सात दिनों तक घोंघना चाहिए ।

(२) उदर-शूल में—कोमल घेंगन खाना तथा उसका रस पीना चाहिए ।

(३) पेट के भारीपन पर—भूने हुए घेंगन में मसुरी मिलाकर पेट पर घोंघना चाहिए ।

(४) घटूरा का विष—घेंगन का चार बोले रस पीने से नष्ट होता है ।

(५) अट्टशृङ्गि पर—घेंगन की जड़ पानी में बिसरकर लेप करना चाहिए ।

(६) यकृत में—घेंगन भूनकर खाना चाहिए ।

(७) निद्रार्भग रोग में—भूना हुआ घेंगन शहद में मिलाकर चाटना चाहिए ।

(८) फोड़ा अथवा गाँठों का दर्द—भूना हुआ घेंगन घोंघने से नष्ट होता है ।

(९) चोट पर—घेंगन, हल्दी, अफीम और भग्सों का तेल एक में पकाकर घोंघना चाहिए । इससे विशेष लाभ होता है ।

ग्वार की फली ✓

स० गोरखी, हि० ग्वार की फली, म० गोवापेरुया शगा, तु० गुवार और सै० गारेचिकुडु ।

विशेष विवरण—इसकी कई जातियाँ होती हैं। इसका पौधा दो-तीन हाथ तक ऊँचा होता है। इसमें पीले रंग के लम्बे फूल सफेद हैं। इसकी कोमल पत्तियों का शाक उत्तम होता है। म्वार की फलियाँ सुखाकर बीज निकाला जाता है और वह जानवरों को खिला जाता है। कहीं-कहीं इसकी दाल भी बनाई जाती है। कोई-कई इसे अदरक के पेशों पर छाया करने के लिए लगाते हैं। सम या जिस स्त्री का स्तन-पान घालक करता हो, उसे म्वार की फली न खाना चाहिए। क्योंकि दालक को यह पगु कर देती है।

गुण—वायुविक्रम क्षिप्ति स्थान वातका मधुरा गुण।

सरा कफकरी आमिदीपनी पिचनशिनी ॥ (वि० १०)

म्वार की फली—स्थूरी, वातकारक, मधुर, भारी, दृक्-धर, कफकारक, अमिदीपक और पित्त नाशक है।

विशेष उपयोग (१) दाह पर—म्वार की फलियों का रस और लहसुन का लेप करना चाहिए।

(२) नाड़ी ग्रण में—म्वार की फलियों के रस में ककड़ी मिंगोकर थोड़ा-थोड़ा बही रस छोड़ना चाहिए।

सेम

स० निष्पाधी, हि० सेम, ब० बारा, म० घेबड़ा, गु० घालेल, सा० मोखे कोटै, पै० चिकुडु, अ० दिन्स, अँ० फ्लाद घीन—Flat bean, और लै० डोलिफोस लबलब—Dolichos Lablab

विशेष विवरण—सेम की अनेक जातियाँ हैं। रग-विपर्यय और स्वरूप भेद के कारण जाति-भेद हो गया है। सेम की लता होती है। यह लता बहुत दिनों तक रहती है। इसकी फलियाँ एवं बीजों का शाक बनाया जाता है। इसका आचार भी बनाया जाता है। यह फोमल अवस्था में ही खाने लायक होता है। अधिक खाने से पेट में पीड़ा होती है।

गुण—मिष्यायौ ह्री हरिषुम्री कपायी मधुरी रसौ ।

कण्ठ शुद्धिकरी मेथ्यौ क्षीपनौ रुचिकारकौ ॥ (रा० नि०)

दोनों प्रकार की हरी और सफेद सेम—फपैली, मधुर, कण्ठ शोधक, मेघाजनक, क्षीपन और रुचिकारक है।

गुण—क्षेकशिम्बी समोत्थ्री गुर्भ्युष्या कफपित्तहृत् ।

शुक्रमिमांघहृदृष्या रुचिकृद्भविद् गुरु ॥ (दा० नि०)

गोनिया सेम—वात नाशक, भारी, गरम, कफ-पित्तजनक, शुक्र और अग्निमाद्यकारक, घृण्य, रुचिकारक, मलरोधक और भारी है।

गुण—दधिपुण्यो कटु मधुरा सिद्धिरा सन्तापपित्तदोषघ्नी ।

वातामयदोषकरी गुरुस्तथा रोचकमी च ॥ (रा० नि०)

करिया सेम—कटु, मधुर, शीतल, सन्ताप निवारक, पित्त-नाशक, वातरोगकारक, भारी और अरुचि नाशक है।

विशेष उपयोग (१) विच्छू का विष—सेम का रस पित्राने से नष्ट होता है।

(२) मोच पर—सेम और मिलावों पीसकर और गरम करके बाँधना चाहिए।

(३) विषमज्वर में—सात वर्ष पुगनी सेम की चूड़ फलों में घोंघना चाहिए ।

(४) यकृत और प्लीहा में—सेम की पत्ती खातकर सात दिनों तक खाना चाहिए ।

(५) विरेचन के लिए—सेम और करेला का रसक्रम से थोड़ी देर बाद पीना चाहिए । शक्ति के अनुसार आध पात्र तक दिया जा सकता है । बाद भी पिलाना चाहिए ।

सहिजन

म० शिघ्र, हि० सहिजन, गु० सरगवो, म० शैबगा, क० तुमिया, वै० मुलग, चा० मोरग, अ० होर्स रेडिश Horse Radish, और लै० मोरिंगा टेरिगोस्पर्म—*Moringa Pterygosperma*
विशेष विवरण—सहिजन का पेड़ बहुत बड़ा होता है । इसकी पत्ती छोटी-छोटी गुलबुरा की पत्ती की तरह होती हैं । इसके फूल, गोल, सफेद एवं गुच्छेदार होते हैं । इसका फल लम्बा और चिपटा होता है । इसका बीज सफेद और त्रिकोना होता है । इसके कोमल पत्ते, फूल और फल की चरकारी बनाई जाती है । यह औषध के काम में आता है ।

गुण—सौमाज्जनक, स्वादु कषाय कफपित्तमुद ।

पुस्तकमयव्याससुखहरीपत्र परम् ॥ (भा० प्र०)

सहिजन की फलियाँ—स्वादु, कषैली, कफपित्त नाशक

तथा शूल, छत्र, क्षय, श्वास और गुल्म नाशक और अत्यन्त दीपन है।

गुण—क्षिप्रपत्रमत्र शाक रम्य घातकफापहम् ।

कटूष्ण दीपन पथ्य हृमिन्न पाचक परम् ॥ (शा० नि०)

सहिजन की पत्ती—रुचिकारक, घात-कफ नाशक, कड़वी, गरम, दीपन, पथ्य, हृमि नाशक और परम पाचक है।

विशेष उपयोग (१) सिर दर्द में—सहिजन का भोज पानी में घिसकर नास लेना चाहिए।

(२) नेत्र रोग में—सहिजन के पत्ते का रस शहद में मिलाकर अजन करने से विभिन्नदिक्र सभी रोग नष्ट हो जाते हैं।

(३) सर्प विष पर—सहिजन की छाल, कड़वी धोरेई और रोठा पोसकर रस निकाल लें और थोड़ा कालीजीरी का चूर्ण मिलाकर पिला दें।

(४) हिचकी में—सहिजन की छाल का काढ़ा पीएँ।

(५) कानों का घटना—सहिजन के सूखे पत्तों का चूर्ण छोड़ने से नष्ट होता है।

(६) मल-मूत्र की कमी—सहिजन के पत्तों के एक पाव रस में एक तोला सेंग नमक मिलाकर पीने से दूर होता है।

(७) गण्डमात्रा पर—सहिजन का दूध, सफेद गुलबोंस की जड़ और काली मिर्च पानी में पीसकर लेप करना चाहिए।

(८) नहरुआ पर—सहिजन की छाल अथवा जड़ पीसकर लेप करना चाहिए।

(९) वायु में—सहिजन का छाल का रस दो तोल, आधो

का रस एक तोला और शहद छ माशे एक में मिलाकर सात दिव तक पीना चाहिए ।

(१०) मुँह के छानों पर—सहिजन के पत्तों को पका कर रस घूसना चाहिए ।

(११) शीघ्र प्रसव के लिये—सहिजन के जड़ का रस और पानी एक में पकाकर पैर के तलुओं पर मलना चाहिए ।

(१२) बालकों का पेट बड़ जाने पर—अगली सहिजन की छाल का रस और घी सम भाग बम्बस भर, तीन दिनों तक पिलाना चाहिए ।

(१३) सखिया का बिष—दो तोले सहिजन की छाल का रस आध सेर घूँघ में मिलाकर पीना चाहिए ।

(१४) स्त्री में—सहिजन की छाल के काढ़े में बारी पीपर और फाली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(१५) कमर की पीड़ा पर—सहिजन की छाल पीस कर और गरम करके बाँधना चाहिए ।

(१६) सब प्रकार के वायु पर—अगली सहिजन की जड़ का रस पीना और सहिजन की छाल की पट्टी बाँधना चाहिए ।

(१७) आँखों के आने पर—सहिजन की पत्ती का रस शहद मिलाकर लगाना चाहिए ।

(१८) अन्तर्विद्रधि में—सहिजन के काढ़े में मूनी शींग का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(१६) लंगड़ेपन पर—सहिजन के पत्तों का रस लेप करना चाहिए ।

(२०) विषम ज्वर में—काले सहिजन का चूर्ण जल के साथ सेवन करना चाहिए ।

(२१) पयरी में—सहिजन की जड़ का काढ़ा पीएँ ।

(२२) सिर-दर्द पर—सहिजन के पत्तों के रस में काली मिर्च पीसकर लेप करना चाहिए ।

(२३) फोड़ों पर—सहिजन की छाल पिसकर लेप करें ।

(२४) कफजन्य सिर-दर्द पर—सहिजन का बीज पानी में पिसकर नास लेना चाहिए ।

(२५) प्रमेह में—सहिजन की फली और मूँग की दाल खाना चाहिए ।

(२६) बधासीर में—सहिजन के पत्तों का रस पीएँ ।

सिंघाड़ा

स० गृह्यटक, हि० सिंघाड़ा, व० पाणिपल्ल, म० शिंगाड़े, गु० शिंगोडा, क० सिंघाड़े, सै० परिफेगाड्डु, फ० सुरजान, अ० घाटर केलद्राप Water Oaltrop, और लै० द्रापा विस्पिनोज Trapa Bispinosa.

विशेष विवरण—सिंघाड़ा घालाघों एवं जलाशयों में लगाया जाता है । इसकी जड़ें पानी में दूर तक फैलती हैं । इसके

पक्षे प्रायः तीन अंगुल चौड़े और फटावदार होते हैं। नीचे का भाग लाल रंग का होता है। फूल सफेद रंग के और फल विभे होते हैं। उनमें दोनों ओर साँग की भाँति काँटे निकले रहते हैं। बीच का भाग ऊँचा-नीचा और झिलका मुलायम होता है। मीठ सफेद रंग का गूदा निकलता है। यह कच्चा भी खाया जाता है। तरकारी बनाई जाती है। सूख जाने पर पीसकर इसके अनेक पदार्थ बनाए जाते हैं। प्रव के दिनों में हिन्दू लोग इसे प्याहर के काम में लाते हैं।

गुण—श्वातक हिम स्वादु गुरु वृष्य कषायकम् ।

ग्राहि शुक्रानिस्त्र्यम्बेष्वाग्रद पिचाप्रदाहनुत् ॥ (भा० प्र०)

सिंघाड़ा—शीघ्रल, स्वादिष्ट, मारी, वृष्य, कषैला, मलरोधक शुक्रजनक, वातकारक, कफ नाशक तथा रक्तपिच और दाह नाशक है।

विशेष उपयोग (१) गर्मिणी के रक्तस्राव में—सिंघाड़ा के हलवा में कचूर और दूध मिलाकर खाना चाहिए।

(२) पेट की दाह पर—कच्चा सिंघाड़ा खाना चाहिए।

(३) वीर्य की वृद्धि के लिए—सिंघाड़े का आटा और घट्टल का गोंद भी में मूनकर तथा चीनी मिलाकर आधी छट्ठी खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिए।

मूली

स० मूलक, हि० मूली, य० मुला, म० गु० मूला, फ० मुलगी,
तै० श्वविदपा, फा० तुस्य तुस्मत्तुस्य, अ० फजल् यजरुल, अँ० रेडोश
Radiesh, और लै० रफेनस् सेटिवस-Raphanus Sativus

विशेष विवरण—मूली एक शाक की जाति है। जमीन
अच्छी होने पर एक-एक मूली दो तीन सेर तक की होती है। मूली
का बीज बोने पर पहले ऊपर अंकुर निकलता है। तब उसके बाद
भीतर मूली पैदा होती है। उसी मूली में बीज होता है। मूली और
उसके पत्तों का शाक बनाया जाता है। फच्ची भी खाई जाती
है। इसका रसता घड़ा रसादिष्ट होता है। यह सफेद रंग की होती
है। मूली का बीज मक्खन में मिलाकर बोने से मूली मक्खन की
भरह मुलायम और पत्ते भी अधिक होते हैं।

गुण—मूलक तीक्ष्णमुष्णव कटुष्ण प्रादि दीपनम् ।

तुर्गामगुल्महृद्रोगघातप्र रुचिव गुण ॥ (रा० नि०)

मूली—तीक्ष्ण, गरम, कटु, उष्ण, प्राही, दीपन तथा
अवासीर, गुल्म, हृद्रोग और घात नाशक एवं रुचिकारक और
भारी है।

मुलायम मूली—खारी, कड़वी, उष्ण, लघु, रुचिकारक,
दीपक, हृद्य, रेचक, तीक्ष्ण, पाचक मधुर, प्राही, यलकारक तथा
मूत्रवोप, स्वास, खाँसी, अर्श, गुल्म, ज्वर, नेत्र-रोग नाभिगुल्ल,
कफ, वात, कण्ठ-रोग, त्रिदोष, वात, गुल्ल, आम, उदर-रोग, पीतस
तथा प्रण नाशक है।

मोटी और कड़ी मूली—गरम, तीक्ष्ण, रुचिकारक, पक्की, शोषक, तथा कफ, घात, कृमि और गुल्म नाराक है।

पुरानी मूली—शोषक, उष्ण तथा ज्वलन, पित्त और रु प्रकोप शामक है।

पक्की मूली—तीक्ष्ण, उष्ण, शोषक तथा भोजन के पक्षे स्थाने से पित्त और दाह को उत्तेजित करती है। भोजन के समय स्थाने से हितकर तथा बलकारक है। यही नमक के साथ स्थाने से अर्श, शूल और हृद्रोग नाराक है।

मूली की फलियाँ—कुछ उष्ण तथा कफ और वात नाराक हैं।

मूली का फूल—कफ और पित्तकारक है।

सूखी मूली—इलकी तथा सूजन, विपक्षोप और विशेष नाराक है।

गोल मूली—तीक्ष्ण, उष्ण तथा कफ, वात, पित्त और गुल्म नाराक है।

विशेष उपयोग (१) हिचकी में—सूखी मूली का काढ़ा पीना चाहिए।

(२) घवासीर में—बीस मूली और उसके पत्तों के रस में तीन चोले भी मिलाकर सात दिनों तक पीना चाहिए।

(३) वायु में—एक छोला मूली का रस और एक छोला राहड़ मिलाकर पीना चाहिए।

(४) अमीर्ण में—मूली के पत्तों का टुकड़ा करके थोड़ा

नमक मिलाकर मसल करके रस गारवें और पत्ते को चबाकर खा जायें । इससे अजीर्ण नष्ट हो जाता है ।

(५) अम्लपित्त में—मूली और चीनी मिलाकर खाएँ ।

(६) पयरी में—चार तोले मूली का बीज, आध सेर पानों में पकाएँ । एक पाव बाकी रहने पर छानकर पी जायें ।

(७) धवासीर में—मूली के पत्तों का रस और गाय का घी मिलाकर एक-एक तोला पीना चाहिए ।

(८) धवासीर में—मूली के टुकड़ों को घी में तलकर चीनी के साथ खाना चाहिए ।

(९) मफड़ी पर—मूली का बीज थिरविटा के पत्तों के रस में पीसकर लेप करना चाहिए ।

(१०) गण्डमाला पर—मूली का बीज, सन का बीज, सहिजन का बीज, सरसों, जी और अलसी, मट्टे में पीसकर लेप करना चाहिए ।

(११) पयरी में—मूली के पत्तों के रस में कलमी सोरा मिलाकर पीना चाहिए ।

(१२) वातकफ ज्वर में—एक तोला सूखी मूली, दस तोले पानी में पकाएँ । दस तोले पानी बाकी रहने पर छानकर पीएँ ।

(१३) मूत्राघात पर—मुलायम मूली के पत्तों के रस में कलमी सोरा मिलाकर लिङ्गेन्द्रिय पर लेप करना चाहिए ।

(१४) मरदार सिंह के विष पर—मूली और सोआ का राक खाना चाहिए ।

गाजर

स० गृब्जन, हि० य० म० गु० गाजर, फ० सेठी मूल, के
गृब्जन, फा० जर्दक, अ० जजर, अँ० कारोट Carrot, और के
डाक्स केरोटा Daucus Carota.

विशेष विवरण—गाजर का पेड़ हाथ-ठेढ़ हाथ ऊँचा है।
इसकी पत्तियाँ घनियों की तरह होती हैं, किन्तु आकर में
से बड़ी होती हैं। गाजर मूली की भाँति मोटा, पतला, झोटा, बड़ा
और लाल रंग का होता है। साधारणतया इसे लोग कच्चा ही खाते
हैं। परन्तु इसका मुख्य और वरपरी आदि पदार्थ बढ़ा स्वादिष्ट
और लाभदायक होता है। यह गाय-भैसों को दूध बढ़ाने के लिए
खिलाया जाता है। इसका बीज गर्मपातकारक है।

गुण—गाजर मधुर रस किञ्चित् कटु कफप्रहम् ।

अध्मानकृमिशूल दाहपित्तृपापहम् ॥ (रा० वि०)

गाजर—मधुर, रुचिकारक, किञ्चित् कटु, कफ नाराक तथा
अध्मान, कृमि, शूल, दाह, पित्त और तृपा नाराक है।

गाजर का बीज—उष्ण, द्रव्य तथा गर्मपातकारक है।

विशेष उपयोग—(१) खुजली पर—गाजर और सेंधा
नमक पीसकर और गरम करके लगाना चाहिए।

(२) मासिक धर्म होने के लिए—गाजर का बीज पानी
में पीसकर पाँच दिनों तक पीना चाहिए।

(३) फोटा और रक्त की कमी में—गाजर का हलवा दूध के साथ खाना चाहिए ।

(४) रक्तपित्त और अम्लपित्त में—ठंडा हुआ गाजर की में मूनफर बिना नमक और मीठे के खाने से लाभ होता है ।

(५) वीर्य-वृद्धि के लिए—गाजर चयालपर पानी गार में और घी में मून लें । बाद यादाम, पिस्ता, छोटी इलायची, चिरौंजी, किशमिरा, छुशरा, फेसर, रुमीमस्तगी, केवोंद्र का बीज और मुनषा साफ करके मिला दें । चया मिश्री की चारानी में मिलाकर आधी छटौंफ प्रमाण लड्डू बना लें । प्रतिदिन प्रातःकाल और सायंकाल एक-एक लड्डू खाकर ऊपर से गाय का घायेष्य दूध पीना चाहिए ।

सूरन

स० अशोत्र, हि० सूरन, व० ओल, म० सुरण, गु० क० ता० सूरण, तै० मचाकन्दा, फा० आल, और लै० एमोर्फोफेलस् पेनिशु स्लेटस् *Amorphophallus Paniculatus*,

विशेष विवरण—सूरन का पेड़ चार-पाँच हाथ तक ऊँचा होता है । पत्तों में बहुत से फटाव होते हैं । यह चैत-वैशाख में बोया जाता है और कार्तिक-अग्रहन में खोदकर निकाला जाता है । इतने दिनों में इसकी बच्ची अधिक बड़ी नहीं होती । इसलिए कुछ बच्चियों दो-दो तीन-तीन वर्ष तक छोड़ दी जाती हैं । इसकी पुरानी

चक्षियाँ मन्-पेद मन तक होती हैं। इसमें भी दो आँखियाँ हैं। एक से अधिक खुजली पैदा होती है और दूसरे से कम। एक जगली सूरन भी होता है। इसके पेद का नीचेवाला हिस्सा पाँच पाँच इंच तक मोटा होता है। इसके छठल का रंग सफेद होता है। बीच बीच में हरे छँटे भी दिखाई पड़ते हैं। सूरन यवासीर घनाश करता है; इसलिए इसे अशोम कहते हैं। सूरन के पत्ते और छण्डल का भी रास होता है। किन्तु छण्डल के ऊपर सफेद हिस्सा निकाल दिया जाता है। सूरन का आचार बा स्वादिष्ट होता है।

जगली सूरन—यह कोकन में प्रसिद्ध है। मृगशिर नक्षत्र में एक बार जल बरस जाने पर इसे लोग खोदकर निकाल लेते हैं। इसके ऊपर का छिलका निकालकर तरकारी बनाई जाती है। अधिक पुराना हो जाने पर यह किसी काम का नहीं रहता। माधारण सूरन से इसका पेद छोटा होता है। पत्ती और पेद का स्वरूप भी उससे मिलता-जुलता होता है। इसकी चखी जिस समय जमीन से निकाली जाती है, उस समय लाली लिए ऊपर सफेद रंग होता है। इसके ऊपर का छिलका मोटा और भव्य होता है। यह घेर से पकता है। उबालते समय इसमें इसी अधिक मात्रा में खोदना चाहिए। साथ ही छोटे-छोटे टुकड़े करके पकाना चाहिए।

गुण—सूरणो दीपको रुक्षः कषायः कण्डूहृत्कटुः ।

विषम्वी विशदो दग्धा कफार्शःकुम्भनो सधुः ॥

त्रिदोषाद्वर्जसि पथ्या श्लीहगुणविनाशनः ।

सर्वेषां कन्दशाकामां सूरणः श्रेष्ठ उच्यते ॥

वक्त्राणां रक्तपित्तानां कुष्ठिनां न हितो हि सः ।

सधामो योगसम्प्राप्त सूरणो गुणवत्तमः ॥ (भा० प्र०)

सूरन—दीपन, रुखा, कपैला, सुजली पैदा करनेवाला, चरपरा, विष्टम्भकारक, विशाद, रुचिकारक, कफ नाशक, अर्श नाशक, हलका, विशेष करके अर्शवाले रोगी को पथ्य तथा श्लीह और गुल्म नाशक है। सब प्रकार के कन्द शाकों में सूरन श्रेष्ठ कहा गया है। सूरन—दाद, रक्तपित्त और कुष्ठवालों के लिए अहित कर है। इसका सन्धान अधिक गुणकारी है।

गुण—वक्त्रसूरणको रुष्य कटुष्ण हृमिनाशनः ।

गुल्मशूलविशेषज्ञः स चतुष्पक्वहारकः ॥ (रा० नि०)

जगली सूरन—रुचिकारक, फटु, उष्ण, हृमि नाशक तथा गुल्म-शूलादि रोग नाशक एवं अरुचि नाशक है।

विशेष उपयोग (१) घवासीर में—सूरन को घी में मूनकर खाना चाहिए।

(२) आमामीसार पर—सूरन को घी में मूनकर और चीनी मिलाकर खाना चाहिए।

(३) घवासीर पर—सूरनबटी—सूरन को सुखाकर उसका चूर्ण बसिस तोले, चित्रक सोलह तोले, सोंठ चार तोले, काली मिर्च दो तोले और एक सौ आठ तोले गुड़ मिलाकर गोली बना लें। प्रतिदिन सुबह-शाम एक-एक गोली ठंडे जल के साथ

सेवन करें। इससे सभी प्रकार के अर्श अच्छे हो जाते हैं।

(४) नल फूलने पर—जगली सूरन का घूर्ण घा घनी चीनी एक बोला एक पाव गाय के गरम दूध में मिलाकर पों

(५) घवासीर में—जगली सूरन का घूर्ण घी में मूली के रस की भावना देकर गोली बनालें। सुबह शाम गोली खाना चाहिए।

(६) कर्णमूल पर—जगली सूरन घिसकर लेप करें।

(७) घवासीर में—सूरन की चरफारी और जौ की छेँ खाना चाहिए।

शकरकन्दी

स० रफालू, पिण्डालू, हि० शकरकन्दी, य० चुबड़ी आलू मर खालें, गौड़ खालें, गु० सकरकन्द, क० पेनिक्हेंडल, वै० निर गेहू, चा० यामस्कूल, फा० जरदाबलाहोरी, अ० स्वीट पोटाटो

नोट—एक महाशय को जिन्हें खूनी घवासीर ने बहुत दिनों से पीड़ित कर रखा था। उसके छिपे उम्होंमे बहुतेरी औपचारिकी की थी किन्तु समुचित काम न हुआ, तब दीपावली के दिन रात काक आकर और पवित्र हो जायी छट्ठेक सूरन पीसकर गोली बनाई और मस्स के साथ खाया। दिन भर उपवास किया था। सापेक्षक सूरन की चरफारी और भात खाया। ठनकी घवासीर भग्यी हो गई। पुनः कोई कष्ट नहीं हुआ।

Sweet Potato और लै० इपोमिया घटाटस् Ipomoea
batatas

विशेष विवरण—यह साधारणतः सूखी जमीन में होता
। प्रायः समस्त भारतवर्ष में इसकी उत्पत्ति होती है। प्रत के
दोनों में इसका फलाहार किया जाता है। यह लाल और सफेद दो
रकार का होता है। इसका स्वाद मीठा होता है। पारचात्य देशों
में इससे चीनी निकाली जाती है। इसीलिए वहाँ पर यह बोया
जाता है। भारतीय लोग इसे मून, चयाल और हलवा बनाकर,
भिन्न-भिन्न ढङ्ग से खाते हैं। इसकी पत्ती का शाक बनाया जाता
है। इसे शाक बनाने के पहले तवा पर गरम कर लेना चाहिए।

गुण—रक्तपिण्डालुका शीतो मधुराम्लः प्रमापहः ।

पित्तदाहपहो घृण्यो वरपुष्टिकरो गुरु ॥ (रा० नि०)

लाल शकरकन्दी—शीतल, मधुर, खट्टा, शम नाशक,
पित्त नाशक, घृण्य, वलकारक, पुष्टिकारक और भारी है।

गुण—पिण्डालुमधुरः शीतो मूत्रहृष्यामयापहः ।

दाहसोपशमो घृण्यः सन्तर्पणो गुरु ॥ (रा० नि०)

सफेद शकरकन्दी—मधुर, शीतल, मूत्रकृच्छ्र नाशक, शोथ
नाशक, दाहनिवारक, प्रमेह नाशक, घृण्य, पुष्टिकारक और भारी है।

विशेष उपयोग (१) पिच्छू के विष पर—शकर-
कन्दी की पत्ती पीसकर लगाना अथवा सूखी शकरकन्दी ही
लगाना चाहिए।

(२) आग से जलने पर—शकरकन्दी पीसकर लगाएँ।

रतालू और अरई

स० त्रिपर्णी, कन्दपिण्डालू, दि० रतालू, गु० पेंडालू, पोस गोण्डू, क० शिगेणसु, त्रिलेगेणसु, वै० पेंडालू, चा० शिरुविली, और अ० डेयोस्कोरिया प्युरिया *Deoscoria Purpurea*.

विशेष विवरण—यह भी एक प्रकार का कन्द है। अधिक नहीं फैलता। इसकी पत्तियाँ छोटी-छोटी, गोल-गोल या की तरह होती हैं। किन्तु इसमें नोक नहीं होता। जमीन के बीच मोटा और लम्बा कन्द होता है। यह शकरकन्द की अपेक्षा अधिक मोटा होता है। इसे छवालकर चरकारी बनाकर और मूत कर खाते हैं।

अरई भी एक प्रकार का कन्द है। इसका पत्ता बड़ा और गोल होता है। इसके पत्तों में नीचे एक छठल होता है। इसमें पत्ते बंधे हुए होते हैं। यह लसदार होती है। कच्ची अरई खाने से मुँह में खुजली पैदा होती है। इसके पत्तों की पकौदियाँ, बठल का शाक और कन्द की चरकारी बनाई जाती है। प्रव के दिनों में इसका फलाहार भी किया जाता है। अरई को लोग रतालू का भेद पसलाते हैं।

गुण—रतालू—मारो, रुचिकारक, कफकारक, अर्श मारक, वातकारक, बलकारक और देर में पचनेवाला होता है।

गुण—राबाहुनेदा सम्प्रोक्तमरई इति नामतः।

मकायष्टम्भकः क्षिण्यो बद्धो बलकरो मत्तः ॥

कफनाशक रस वैष्य तैले पयो रुचिप्रदः । (नि० २०)

रतालू का ही भेद अरुई है । अरुई—मलस्त्वन्मक, तिग्म, जड़, बलकारक, कफ नाशक और घेल में पकाई हुई अरुई रुचि कारक है ।

विशेष उपयोग (१) बवासीर और रक्तावीसार पर—
रतालू, छपालकर धी और चीनी के साथ खाना चाहिए ।

आलू

स० गजकर्णालु, हि० आलू, य० गोलआलू, म० अलवा
या फांदा, गु० अलपी, फ० गेणसु, वै० सारफन्दा, अ० दुर्योफल
कारा, अ० पोटाटो-Potato, और लै० सोलेनियम ट्यूबरोसम्-
Solenum Tuberosum

विशेष विवरण—आलू सर्वत्र पैदा होता है । इसका पेड़
प्रायः एक चित्ता का होता है । इसके पत्ते पान की तरह गोल-गोल
होते हैं । यह लाल और सफेद दो प्रकार का होता है । सफेद की
अपेक्षा लाल उत्तम होता है । लाल रंग का आलू शीघ्र पचने-
वाला होता है । इसकी एक जाति पहाड़ी भी है । देरी से पहाड़ी
अधिक होता है । इसका स्वाद फीका, देर में पचनेवाला और
आमाशय को विकृत करता है । इसका लोग घृत के दिनों में फलाहार
करते हैं । प्रायः निषेद्धों में आलू का गुण शीतल मिलता है,
परन्तु यह शीतल नहीं है । बल्कि अत्यन्त गरम है । अतएव

शीतल के स्थान पर गरम समझना चाहिए ।

गुण—आलू शीतल सर्व विष्टम्भि मधुर गुण ।

सृष्टमूत्रमल रुक्ष दुर्गन्ध रक्तपित्तनुष ॥

कफामिहकर वक्ष्य धूप्य स्वस्वाग्निवर्द्धनम् । (भा० ४०)

सब प्रकार के आलू—शीतल, विष्टम्भकारक, मधुर, मल-मूत्रनिस्स्रायी, रुखे, कठिनता से पचनेवाले, रक्तपित्त नष्टक, कफकारक, बाढी, बलकारक, धीर्यवर्द्धक और थोड़े अभिरस होते हैं ।

विशेष उपयोग (१) नलवायु और गरमी में—आलू की पत्ती का रस तीन दिनों तक पीना चाहिए ।

(२) वातशूल में—आलू के डण्डल सहित पत्ती के रस में घी मिलाकर पीना चाहिए ।

(३) पित्तज्वर में—आलू की पत्ती के रस में जीरा और धूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(४) फोड़े पर—आलू के डण्डल की राख तेल में मिलाकर लगाना चाहिए ।

(५) आग से जलने पर—आलू पीसकर लगाना चाहिए ।

गूलर

स० चटुम्बर, हि० गूलर, व० यमरुमु, म० सम्बर, गु० समरो, क० अक्षि, तै० धातुचेदु, फ्रा० अजीरे आदम, अ०

जमीन, अ० कृष्टर फिग-*Uluator fig*, और लै० फाइकस ग्लोमिरेटा *Ficus Glomerata*

विशेष विवरण—खटादिवर्ग में गूलर है। गूलर का पेड़ बड़ा-भीपल की भाँति बड़ा होता है। इसकी डाल और पेड़ी में एक प्रकार का दूध निकलता है। इसके पत्ते महुआ के पत्ते के समान होते हैं। पेड़ी और जड़ की छाल ऊपर सफेदी और भीतर ललाई लिए होती है। अरबत्य-वर्ग के और पेड़ों के समान इसके सूक्ष्म फूल भी अतर्मुख अर्थात् एक कोश के भीतर बन्द रहते हैं। पुरुष-पुष्प और स्त्री-पुष्प के पृथक्-पृथक् कोश होते हैं। गर्भाधान कीड़ों की सहायता से होता है। पुरुष केंसर की वृद्धि के साथ-साथ एक प्रकार के कीड़ों की उत्पत्ति होती है, जो पुरुष-पराग को गर्भ केंसर में ले जाते हैं। यह नहीं जाना जाता कि ये कीड़े किस प्रकार पराग ले जाते हैं, परन्तु यह निश्चय है कि वे ले अवश्य आते हैं उसी से गर्भाधान होता है तथा कोश बढ़कर फल के रूप में हो जाता है। यह पिलकल कोमल होता है। इसके ऊपर कड़ा छिलका नहीं होता। एकदम महीन मिस्ली होती है। गूलर का फल तोड़ने से उसके भीतर परिपक्व गर्भ-केंसर और सूक्ष्म बीज दिखाई पड़ते हैं तथा सुन्तो या कीड़े भी मिलते हैं। गूलर का फूल कभी दिखाई नहीं पड़ता। यह गोल तथा अजीर की आकृति का होता है। गूलर पकने पर कोई-कोई खाते हैं। कच्चे की तरकारी भी बनती है। फिर भी यह कम ही खाया जाता है। अधिकतर यह औषधि के काम में आता है। इसके पेड़ की

झाया शीतल और सुखद होती है। जहाँ गूलर का पेड़ है वहाँ उसके दाहिनी ओर अथवा पेड़ के नीचे पानी का झरना बस स्रोत होता है। प्रायः लोग गूलर के पेड़ के नीचे या उसके दूरी कूँआँ खोदते हैं। गूलर के पेड़ के नीचे का जल अत्यन्त स्वस्थ प्रद होता है। गूलर आमाराय के लिए हानिप्रद एवं मर के उत्पन्न करता है। इसके फलों में असह्य कीड़े रहते हैं इसलिये उसमें से जानवरों को निकालकर खाया जाता है। परन्तु यन् को बुद्धिमान समझनेवाले लोग कीड़े समेत समूचा गूलर खाते हैं। इससे स्वास्थ्य की बड़ी हानि होती है।

गुण्य—उतुम्यरः शीतलः स्थात्रमसंघानकारकः ।

प्रणयेपणकृष्णो मधुरस्तुबरो गुरुः ॥

अस्तिपसम्भानकृष्ण्योः कफपित्तातिहारकम् ।

योमिरोग नाशयति वदकं चैवात्य शीतकम् ॥

दुग्धदं तुवरं गर्म्यं प्रणपास्तकरं स्मृतम् ।

कीमलं चात्यं च फलं स्तम्भकतुवरं मधुम् ॥

हितकारि तुपापित्तकफरकृन्नापहम् ।

मज्जमं कीमलं स्वादु शीतलं तुवरं मधुम् ॥

पित्तं तुपात्मादकरं रक्तप्लुतिबन्दीहरम् ।

प्रहारकं ससुदृष्टिमपकं तुवरं मधुम् ॥

दुग्धं चास्मं दीपनं स्वात्मांसपृष्टिकरं मधुम् ।

रक्तस्कारकं चैव दोषकं च जटं मधुम् ॥

तात्पकं च कषायं स्वात्मांसपुरं कृमिकारकम् ।

जड रुचिप्रद चातिशीतलं कफकारकम् ॥

रक्तपित्तदाहक्षुत्तृपाभ्रमप्रमेहहम् ।

शोषमूर्च्छाहरप्रोक्त पूर्वे स्तेस्ये निषण्टके ॥ (नि० रा०)

गूलर—शीतल, गर्भसन्धानकारक, ग्रण को भरनेवाला, रुखा, मधुर, कपैला, भारी, अस्थि को जोड़नेवाला, ग्रण को चञ्चल करनेवाला तथा कफ, पित्त, असीसार और योनिरोग नाशक है। गूलर की छाल—अत्यन्त शीतल, दुग्धवर्द्धक, कपैली, गर्भ को हितकारी और ग्रण विनाशक है। गूलर का फोमल फल—स्वप्नक, कपैला, हितकारी तथा तृपा, पित्त, कफ और रक्तजन्य रोगों का नाश करवा है। मध्यम फोमल फल—स्वादु, शीतल, कपैला तथा पित्त, तृपा और मोहकारक एव रक्तसाव, धमन और प्रदर रोग नाशक है। इसका चरुण फल—कपैला, रुचिकारक, अम्ल, दीपन, मासवर्द्धक, रक्त को दूषित करनेवाला, शोषजनक और जड़ है। गूलर के पक्के फल—कपैले, मधुर, कृमिकारक, जड़, रुचिकारक, अत्यन्त शीतल, कफकारक तथा रक्त-विकार, पित्त, दाह, क्षुधा, तृपा, भ्रम, प्रमेह, शोष और मूर्च्छा को नष्ट करते हैं।

विशेष उपयोग (१) वायु से अगों के जकड़ जाने पर—गूलर का दूध लगाकर रूई चिपकाना चाहिए।

(२) रक्तपित्त में—पका गूलर गुड़ अथवा राहद के साथ खाना चाहिए। या गूलर की जड़ पानी में पिसकर और चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

(३) बच्छनाग के विष पर—गूलर की छाल का रस

और घी गरम करके पीना चाहिए ।

(४) सोमल का विष—गूलर की छाल या पत्तों का रस आध सेर तक पीना चाहिए । यह औषध डोरे को भीट जा सकती है ।

(५) आँखों के आने पर—गूलर का दूध आँखों की पलकों पर लेप करना चाहिए ।

(६) गलासुब्जा पर—गूलर का दूध लगाना चाहिए ।

(७) बदन पर—गूलर का दूध लगाकर उस पर पक्का कागज चिपकाना चाहिए ।

(८) शोथ पर—गूलर, बड़, पीपल, पाकर और तुव की छाल चिसकर और घी छोड़कर लेप करना चाहिए ।

(९) आमाशीसार में—गूलर का दूध चार-पाँच गुना बराबरी में छोड़कर खाना चाहिए । इससे आम और रक्त का गिरना बन्द हो जाता है ।

(१०) रक्तावीसार में—गूलर की जड़ का पानी पीना चाहिए ।

(११) पथरी पर—गूलर की जड़ का रस पाँच बोले, चीनी मिलाकर पीना चाहिए और गूलर की जड़ गाय के दूध में चिसकर लिंगेन्त्रिय पर लेप करना चाहिए ।

(१२) गरमी पर—पक्का गूलर जिसमें कीड़ा न पड़ा हो, मिमी भरकर प्रतिदिन प्रातःकाल खाना चाहिए ।

(१३) सब प्रकार के उपदंश और ममेह पर—गूलर

के पेड़ की जड़ मिट्टी से निकाल और साफ करके उसमें थोड़ा छेद कर दें और उसके नीचे एक घर्तन रख दें। चार पहर तक उसका जल एकत्र कर घोटल में भरकर रख दें। शक्ति के अनुसार जीरा का चूर्ण और मिर्ची मिलाकर पीना चाहिए।

(१४) बालकों को शीतला की गरमी में—गूलर का रस मिर्ची मिलाकर पीना चाहिए।

(१५) गरमी से जीम के काँटों पर—गूलर की गोंद और मिर्ची पीना चाहिए।

(१६) गर्मिणी का अतीसार—गूलर शहद के साथ खाने से नष्ट होता है।

(१७) मस्मक रोग पर—गूलर की छाल खी के दूध में पीसकर पीना चाहिए। अथवा गूलर की जड़ का पानी ठाड़ी की तरह निकालकर पीना चाहिए। सात दिनों तक कूँआँ, गंगा आदि किसी प्रकार का अन्य जल न पीना चाहिए।

(१८) शीतला की गरमी दूर करने के लिए—गूलर की छाल दूध में पीस और शहद मिलाकर शक्ति के अनुसार पीना चाहिए। यह औषधि शीतला का ज्वर आते ही देनी चाहिए।

(१९) पित्तज्वर में—गूलर की जड़ का रस चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

(२०) विच्छू के विष पर—गूलर की पत्ती पीसकर दूध के स्थान पर लेप करना चाहिए।

(२१) विपूचिका में—गूलर का रस पीना चाहिए ।

(२२) घवासीर पर—गूलर की जड़ बिसकर लगाना चाहिए ।

(२३) कर्णमूल पर—गूलर और कपास का दूध मिलाकर लगाना चाहिए ।

(२४) गण्डमात्र पर—गूलर की लाह का चूर्ण और चीनी दही के साथ मिलाकर प्रतिदिन प्रातःकाल स्नाना चाहिए ।

(२५) मस्तिष्क-शूल और नाक से खून गिरने पर—पके गूलर में चीनी भरकर घी में छलें । बाद काली मिर्च और इलायची का चूर्ण चार-चार रसी मिलाकर प्रतिदिन प्रातःकाल स्नाना चाहिए । मुँह पर वैंगन का रस लगाना चाहिए ।

(२६) दाह पर—गूलर का दूध चीनी छोड़कर चोटना चाहिए ।



आहार-विज्ञान

द्वितीय खण्ड, फलवर्ग



फल—कच्चे, पके, सड़े, मीठे, हरे, सूखे, हलके और भारी कई प्रकार के होते हैं। हरे और सूखे बनार एव बादाम आदि फल—रक्तवर्धक होते हैं। कुछ सड़े और दुर्जर फल रक्त-शोषक एव कोष्ठ नाराक होते हैं।

आम

स० आम्र, हि० य० आम, म० फा० आया, गु० आयो, क० माविनफल, वै० माविद्रि, ता० मामर, अ० अम्बज, अँ० मैंगो-Mango, और लै० मैंगीफेरा इण्डिका *Mangifera Indica*

विशेष विवरण—आम अधिकतर गरम देशों में होता है। यह भारतवर्ष में ही अधिकांश से होता है। उजाड़ पहाड़ी देशों में भी इसके वृक्ष पाए जाते हैं। इसका वृक्ष छायादार और बड़ा होता है। आम की कई जातियाँ हैं। अच्छे आमों को 'रसाल आम' कहते हैं। कलम करके लगाए हुए आमों को कलमी आम कहते हैं। कलमी आम का पेड़ छोटा होता है। यों तो आम की कई जातियाँ हैं; किन्तु मोरवानी और रसाल दो मुख्य जातियाँ हैं। जिनमें गुंवा अधिक होता है, और चाकू से तराकर खाया जाता है उसे मोरवाती आम कहते हैं, और जो आम बचाकर घूसा जाता है उसे रसाल कहते हैं। इसका पेड़ सैकड़ों वर्ष तक जीवित रहता है। यह वर्ष में एक बार फलता है। इसका पक्का फल अत्यन्त मधुर और प्रिय होता है। गरिब किस्तान लोग, जो अन्न बचाने के लिए आम के दिनों में प्रायः एक समय तो अवश्य ही आम पर बिताते हैं। गरमी के दिनों में पथिक धूप से आछान्त होकर पेड़ की छाया में विभ्राम करते एवं मधुर फल खाकर वृत्त हो जाते हैं। आम के वृक्ष की छाया शीतल और सुखद होती है। इसकी लकड़ी बहुत से कामों में

आती है। इसके दूध—गोंद—की राल बनती है। कछचे आम की चटनी, मुरब्बा और घरकी आदि बनती है। उसे सुखाकर अमबुर बनाते हैं इसका उपयोग खट्टे के स्थान पर करते हैं। इमली के बजाय इसका उपयोग लाभदायक है। इसके भीतर श्री गुळी औषध के काम में आती है।

आम आम फाल्गुन में बौरने लगता है। वैशाख-श्रेष्ठ में इसके कच्चे फल बिकते हैं। इसके बाद ही पकना आरम्भ हो जाता है। बनारस का लँगड़ा आम और लखनऊ का सफ़ेदा आम सभी प्रकार के आमों में अधिक उत्तम होते हैं।

गुण—आम्रपुष्पमतीसारकफपित्तममेहनुव ।

असृग्दुष्टिहर शीत रुचिकृद् ग्राहि वातस्म ॥ (भा० प्र०)

आम की बौर—अतीसार, कफ, पित्त, ममेह और रक्त-विकार नाशक है।

गुण—आम्रासुखरभोज्यः दुग्धविभ्राम्यकः स्मृतः ।

क्षारस्वयोगक्षुधिशो ग्राही कृत्तम कान्तिदा ॥

पित्तवातकफप्रघ्नोपाधीष भोति स ।

कण्ठरुवातमेहं च योनिदोष मण तथा ॥

अतीसारं ममेह च नाशयेदिति कीर्तितः । (नि० १०)

कच्चा आम—फपैला, गरम, सुगन्धित, खट्टा, छार के योग से रुचिकारक, मलरोधक, स्तुता, कान्ति बढ़ानेवाला तथा पित्त, वात, कफ और रक्त-विकार को उत्पन्न करनेवाला है तथा कण्ठ-रोग, वात, ममेह, योनिदोष, मण, अतीसार और ममेह नाशक है।

गुण—आम्रमाम त्वयाहीनमातपेतिविशोपितम् ।

अम्लं स्यादु कषाय सान्नेदन कफघातजिह् ॥ (भा० प्र०)

कोमल आम छीलकर घाम में सुखाया हुआ—खट्टा, स्वादिष्ट, कपैला, मेदक तथा कफ और घात नाशक है ।

गुण—पक्व तु मधुर दृष्य स्निग्ध पलमुसप्रदम् ।

गुद वलहर दध वर्णं शीतमपिच्छलम् ॥

कषायानुरसं वन्दिदलेभशुक्रविवर्द्धनम् । (भा० प्र०)

पका हुआ आम—मधुर, दृष्य, स्निग्ध, वलवर्द्धक, सुस्रावक, भारी, घात नाशक, दध, वर्ण को सुन्दर बनानेवाला, शीतल, अपिच्छल, किंचित कपैला तथा अमि, कफ और शुक्रवर्द्धक है ।

गुण—तदेय वृक्षसपक्ष्य गुद घातहर परम् ।

मधुराम्लरसं किंचिद्वेत्पिच्छप्रकोपनम् ॥ (भा० प्र०)

वृक्ष में का पका हुआ आम—भारी, घात नाशक, मधुर, किंचित खट्टा और पिच्छ को कुपित करनेवाला होता है ।

गुण—तमसो गान्धितो वस्त्रो गुल्फावहरः सरः ।

अद्वयस्तर्पणोतीष हृदयः कफवर्द्धनः ॥ (शा० नि०)

आम का निचोड़ा हुआ रस—पलकारक, भारी, घात नाशक, सारक, अद्वय, एतितकारक, अत्यन्त घटानेवाला और कफवर्द्धक है ।

गुण—सैव दुग्धेन समुक्तः कान्तिदः स्वादका स्मृतः ।

दृष्यग्राम्ये गुणाभोक्ता रसेन सङ्घातः स्मृतः ॥ (नि० २०)

दूध के साथ आम का रस—कान्तिकारक, स्वादिष्ट और

वीर्यवर्द्धक है, चाकी गुण रस के समान ही हैं।

गुण—चोपिताहो, वलकचिरीयंदुदिकर पर ।

छुता शक्तिता शीघ्रपाकता वातपित्तनुर ॥

मलमन्धकरपचैव पूर्ववैद्योत्थीरिता । (सा० वि०)

धूसकर खाया हुआ आम—मलकारक, रुचिकारक और वीर्यवर्द्धक है। तथा हलका, शीघ्र, शीघ्र पाकी, वात-पित्तनाशक और मलवर्द्धक है।

गुण—पक्वा आप्कृच्छिशात्रो काश्यमाधुयसीवहृत् ।

रुचिहृषिरपाकश्च घातुदुर्दि करोति सा ॥

वल्कला वातपित्तनाशना परिकीर्तिता । (वि० १०)

चाकू से काटकर खाया हुआ पका आम—जड़ता, मधु रता, शीघ्रता, रुचि, पिरपाकी, घातुदुदिकारक, मलकारक और वात-पित्त नाशक है।

गुण—पक्वस्व सहकारस्व पटे विस्तारितो रसः ।

धर्मशुष्को मुहर्दत्त आग्रावत्त इति स्मृतः ॥

मात्रापत्तलुपाप्मर्त्तिवातपित्तहरा सरः ।

रुच्यः सुखांशुभिः पाकास्त्वपुश्च स हि कीर्तिता ॥ (मा० प्र०)

पके हुए आम के रस को—यस पर मिठाकर सुखाने और उस पर पुनः ताजा रस छोड़कर सुखाने से अमावट पैदा होता है। अमावट—दुपा, घमन तथा वात-पित्त नाशक, दस्तावर, रुचिकारक और सूर्य की किरणों द्वारा पकने से हलका है।

विशेष उपयोग (१) अमावासीसार और हैजा पर—

आम की गुठली भूनकर स्या दही में मिलाकर चाटना चाहिए ।

(२) कुमि में—आम की गुठली का घूर्ण फौकना चाहिए ।

(३) गर्भिणी के अतीसार पर—आम की गुठली का घूर्ण फौकना चाहिए ।

(४) रक्तार्श और रक्तमदर पर—आम की गुठली का घूर्ण शहद के साथ चाटना चाहिए ।

(५) अधिक पसीना आने पर—भूनी हुई आम की गुठली का घूर्ण मलना चाहिए ।

(६) सरदी से जोड़ों के दर्द पर—आम पीसकर उबन की तरह लगाना चाहिए ।

(७) बिच्छूनी पर—आम का छण्डल अथवा पत्ती चोदने पर जो रस निकले, उसे लगाना चाहिए ।

(८) नए प्रमेह पर—आम की अतर छाल का रस चार सोले घूने का पानी मिलाकर सात दिनों तक पीएँ ।

(९) नकसीर में—आम की गुठली का रस पीना चाहिए ।

(१०) पित्तज्वर पर—आम की जड़ गले अथवा हाथ में बाँधना चाहिए ।

(११) दाह और अतीसार पर—आम की अतर छाल दही में घोटकर एक तोला तक देना चाहिए ।

(१२) रक्तातीसार पर—आम की पत्ती का रस दो सोले, शहद एक तोला, घी छ मासो और दूध एक तोला, एक साथ मिलाकर पीना चाहिए ।

(१३) असीसार में—आम की रस का पूर्ण पीना और घी के साथ खाना चाहिए ।

(१४) उपदश पर—आम की छाल का रस बकरी के दूध में मिलाकर पीना चाहिए ।

(१५) रक्तासीसार में—आम की गुठली, मट्ठा या चावलों की धोवन में पीसकर पीना चाहिए । अथवा आम की छाल दूध में पीसकर और शहद मिलाकर पीना चाहिए ।

(१६) रक्तपित्त में—आम की गुठली के रस की नास लें ।

(१७) बवासीर में—आम के सूखे पत्तों का घूम्र-पान करना चाहिए ।

(१८) सब प्रकार की गरमी पर—आम की छाल, गूलर के जड़ की छाल और बट वृक्ष की अटा का रस निकालकर जीरा का पूर्ण और मिर्ची मिलाकर पीना चाहिए ।

(१९) रक्तासीसार पर—आम की अतर छाल दूध में पीसकर और शहद मिलाकर पीना चाहिए ।

(२०) कानों की पीड़ा में—आम की चौर रेंडी के तेल में पकाकर वही तेल छोड़ना चाहिए ।

(२१) सिर के दारुण रोगों पर—आम की गुठली और छोटी हर दूध में मिसकर लेप करना चाहिए ।

(२२) संग्रहणी पर—आम, आमड़ा और आमुन, तीनों की छालें सोलह तोले, एक सौ छप्पन तोले पानी में पकाएँ, आधा पानी रह जाने पर छान लें और उसमें सोलह तोले चावल मिलाकर

पुन पकाएँ । चावलो के पक जाने पर खा जाना चाहिए ।

(२३) रक्तातीसार पर—आम, जामुन और अजुन की छाल चार घोले सुखाकर चूर्ण बना लें । घाद चौबीस घोले पानी के साथ शाम के समय मिट्टी की हॉडी में मिगो दें । सुमर उसे छानकर और शहद मिलाकर पी जाना चाहिए ।

(२४) अण्डवृद्धि पर—आम के पृष्ठ की गोंठ गोमूत्र में घिसकर लेप करना चाहिए ।

(२५) स्वरमग में—आम के पत्तों का काड़ा, शहद मिलाकर पीना चाहिए ।

(२६) विपचिका पर—आम की थौर, दो घोले दही में मिलाकर खाना चाहिए ।

(२७) लू लगने पर—कच्चे आमों का पना नमक और जीरा का चूर्ण मिलाकर पीना क्या शरीर पर मलना चाहिए ।

(२८) अरुचि में—उषाली दुई आम की गुठली पी में भूनकर नमक के साथ खाना चाहिए ।

(२९) कब्जियत पर—अमावस में सेंधा नमक और बीनो मिलाकर खाना चाहिए ।

(३०) छुँह के छालों पर—आम की गुठली के तेल में सेलसुकी मिलाकर लगाना चाहिए ।

(३१) वीर्य-वृद्धि के लिए—पके हुए आमों का रस चार सेर, मिर्ची एक सेर, गाय का पी एक पाव, सोंठ का चूर्ण आध पाव, काली मिर्च का चूर्ण एक छटौंक, पीपर का चूर्ण आधी

छटोंक और जल एक सेर, सब चीजें एक में मिलाकर फलदार कढ़ाई में पकाएँ । आम की लकड़ी से चलाते रहें । गाढ़ा हो जाने पर छतार लें । बाद उसमें धनियाँ, सफेद जीरा, स्याह जीरा, पिप्पू मूल, छोटी इलायची का दाना, चीता की छाल, सेजपत्ता, नमर मोया, दालचीनी, लोंग और जावित्री सब चीजों का चूर्ण एक एक तोला और राहद आध पाव एकदम शीतल हो जाने पर मिला दें । एक घोला से चार घोले तक खाकर ऊपर से मिमी मिला हुआ दूध पीना चाहिए । यह आम्रपाक—वीर्य-बल-घर्षक, तथा अरुचि, र्वास, रक्तपित्त और अतीसार नाशक है ।

आमड़ा

स० आम्रातक, हि० य० आमड़ा, म० अमाड़ा, गु० अमेड़ा,
फ० आंवोडेयकायि, छै० आम्राटम्, अ० होग् पुम Hog Plum
और लै० स्पॉन्डिआस मंगीफेरा-Spondias Mangifera.

विशेष विवरण—आमड़ा का वृक्ष बहुत बड़ा होता है।
कोकण तथा कर्नाटक देश में इसके वृक्ष बहुतायत से होते हैं।
इसकी पत्तियाँ शरीफे की पत्तियों के समान होती हैं। फल हरा
और खट्टा होता है। फलों के भीतर आम के समान गुठली होती
है। इसका आचार बनाया जाता है। फल लगने के पहले आम के
समान ही इसमें भी बौर लगती है।

गुण—आम्रातमस्तु बल्यम् गुरुण्य रक्षिहृत्तरम् ।

पक्व गु तुवर स्यादु रसे पाके हिम स्मृतम् ॥

तर्पण द्रष्टेष्मल स्निग्ध दृष्य विशिम्भि पू हणम् ।

गुरु यक्ष्य मरुत्पिच्छतदाहस्यपालयित् ॥ (भा० प्र०)

आमडा—खट्टा, घात नाराक, भारी, गरम, रुचिकारक और सारक है। पक्का आमडा—फपैला, पाक और रस में स्वादिष्ट, शीतल, वृत्तिकारक, कफकारक, चिकना घोर्यवर्द्धक, विष्टम्भजनक, पढ़ानेवाला, भारी, पलकारक, तथा घात, पित्त, क्षत, दाह, क्षय और रक्तविकार नाराक है।

विशेष उपयोग (१) अम्लपित्त पर—भामडा की फोमल पत्तियों का रस एक तोला, फाली मिर्च छ रत्ती और मिर्ची पाँच तोले एक में मिलाकर दिन में दो बार कॉफें। साव दिनों तक गरम और सड़ी चीजों का व्यवहार न करें।

(२) अगियासन पर—भामडा की छाल तीन तोले, कुण्ठ की छाल दो तोले, चपा की छाल एक तोला, चीनों का रस निकाल लें और उसमें 'गानसुरी' की जड़ घिसकर जानवरों के लिए आध सेर से एक सेर तक तथा मनुष्यों के लिए आध पाव से एक पाव तक अपनी शक्ति के अनुसार पिलाना चाहिए। जब तक रोग का विष फम न हो सब तक देना चाहिए। घी और भात खाने से दवा का असर नष्ट हो जाता है।

अनार

सं० ब० दादिम, हि० अनार, म० क० डालिब, गु० शङ्खम,
 तै० खानिम्बचेटदु, ता० मादलई चेहेडि, फा० अनारसीरी, अन्न
 तुरस, अ० रुमानहामीज, रुमानहाहुल, अँ० पोमेग्रनेट-Pomeg-
 ranate, और लै० प्युनीका ग्रनेटम्-Punica Granatum

विशेष विवरण—अनार का वृक्ष भारतवर्ष में सब जगह
 होता है। अरबस्तान के पास मस्कत प्रदेश के अनार बहुत ही
 उत्तम होते हैं। वनमें बीज प्रायः बहुत ही कम होता है। ईरान
 और यिलोचिस्तान में अनार बहुतायत से होता है। एक प्रकार के
 अनार के वृक्ष में केवल फूल ही लगता है। उसे 'गुलेनार' कहते
 हैं। दूसरे में फूल और फल दोनों आता है। इसका फूल लाल रंग
 का होता है। पेड़ अधिक ऊँचा नहीं होता, ऊपर की ओर कुछ
 फैला होता है, टहनियों में कुछ काँटे भी रहते हैं, फल—खट्टा और
 मीठा दो प्रकार का होता है। पश्चिम की ओर यह आप-से-आप
 पैदा होता है, परन्तु इधर फलम लगानी पड़ती है। फूल के बाद
 फल लगता है। अनार के सेवन से शरीर में बल आता है। इसका
 फूल, फल, छाल, पत्तियाँ, जड़ तथा फल का छिलका औषध के
 काम में आता है। कब्जियत के अतिरिक्त पेट की अन्य बीमारियों में
 अनार का छिलका, अनार का फूल, लींग, धज, घनियाँ, काली मिर्च
 आदि सुगन्धित पदार्थों के साथ मिलाकर बेते हैं। इफ़ीम लोग मीठा
 खट्टा और खटमिट्टा तीन प्रकार का अनार मानते हैं। फल की छाल

और उसके आही गुणों के कारण अनेक रोगों पर इसका उपयोग करते हैं। उनका कथन है कि इसके दृढ़ में जड़ की छाल सबसे अधिक उपयोगी है। पेट के लम्बे और चिपटे कृमियों के लिए यह बड़ी ही उत्तम चीज है। दस्त के रोग में छाल के रस के साथ अफीम मिलाकर देने से बड़ा लाभ होता है।

गुण—वादिम तुवर घाम्ल मधुर वृत्तिकारकम् ।

स्निग्ध च दीपन आदि हृद्य चोष्ण रुचिप्रदम् ॥

अग्निदीपक प्रोक्त कफकासभ्रमापहम् ।

मुलकण्ठद्वय पित्त नाशयेदिति कीर्तितम् ॥

मधुर तृप्तिकर घातुवृद्धिकर ऋतु ।

तुवर आहक स्निग्ध मेघ्य यक्ष्य च माधुरम् ॥

पथ्य त्रिदोषतृद्वाह्वरह्वरोगनाशनम् ।

मुखरोग कण्ठरोग नाशयेदिति कीर्तितम् ॥

मधुराम्ल तनु रुच्य दीपन च मत ऋतु ।

वातपित्तप्रशमन तदम्ल पित्तल मतम् ॥

रक्तपित्तकर चैव कफवातविनाशकम् ।

शुष्क बाल च तथोक्त दृष्य च हृदयप्रियम् ॥

वाताग्न्यौषमकर मुनिभिः परीक्षितम् । (नि० २०)

अनार—कपैला, खट्टा, मधुर, वृत्तिकारक, स्निग्ध, दीपन, मलरोधक, हृदय को हित, गरम, रुचिकारक, हलका, अग्निदीपक तथा कफ, खाँसी, भ्रम, मुखरोग, कण्ठरोग और पित्त नाशक है।
मीठा अनार—वृत्तिकारक, घातुवृद्धक, हलका, कपैला, आही,

स्निग्ध, मेघाजनक, बलवर्द्धक, मधुर, पथ्य तथा त्रिषोप, वृषा, दह्म, ज्वर, हृद्रोग, मुखरोग और कण्ठरोग नाशक है। खटमिठ्ठा अनार—रुचिकारक, क्षीपक, हलका, वात और पित्त नाशक है। स्रष्टा अनार—पित्तकारक, रक्तपित्तजनक, कफ और वात नाशक है। कषा सुखाया अनार—रुचिकारक, हृदय को प्रिय और वात को अनुलोमन करवा है।

विशेष उपयोग (१) बालकों की खाँसी और खास पर—अनार के पेड़ की छाल चूसाना तथा अनार के रस की चटनी चटानी चाहिए।

(२) बालकों के अतीसार और संग्रहणी पर—अनार के पेड़ की छाल घिसकर पिलाना चाहिए।

(३) कुमि-रोग में—अनार के जड़ की छाल अथवा फल की छाल का काढ़ा, तिल का तेल मिलाकर तीन दिनों तक पिलाएँ।

(४) स्रष्टा पित्त पर—अनार के रस में मिर्ची मिलाकर खासनी बना लें। आवश्यकतानुसार दो घोले अनारशर्बत और दो घोले पानी मिलाकर पिलाना चाहिए।

(५) आँखों की गरमी पर—अनारका रस छोड़ना चाहिए।

(६) संग्रहणी पर—अनार के रस में माजूफल, लौंग और सोंठ घिसकर पीना चाहिए।

(७) नफसीर और सन्निपात में यदि मुँह से खून गिरता हो, तो—अनार का फूल और सफ़ेद दूध की जड़ का रस अथवा केवल अनार के फूल का रस नाफ में छोड़ना और चटुआँ

पर मलना चाहिए।

(८) छाती का दर्द—अनार के रस में भून्यामलकी का घूर्ण एक मात्रा मिलाकर पीने से नष्ट होता है।

(९) मुर्दाशस्त्र के बिष पर—अनार का रस पीना चाहिए।

(१०) अर्खों के आने पर—अनार की पत्तियों पीस कर लेप करना चाहिए।

(११) पिचजन्य रोगों पर—अनार के रस में शक्कर मिलाकर पीना चाहिए।

(१२) वृषा और मुँह के फीकापन पर—अनार के रस में शक्कर मिलाकर पीना और अनार तथा अगूर की चटनी सेवन करनी चाहिए।

(१३) रक्ताक्षीसार पर—अनार तथा इन्द्रियव के पेड़ की छाल का काढ़ा, शहब मिलाकर पीना चाहिए।

(१४) उपदश के धावों पर—अनार की छाल का घूर्ण लगाना चाहिए।

(१५) त्रिदोषजन्य वमन पर—अनार के रस से, भूने हुए मसूर के आँटे को सानकर उसमें थोड़ा शहब मिलाकर खाएँ।

(१६) कृमि रोग पर—अनार के पेड़ की छाल पाँच तोले, दो सेर पानी में पकाएँ। एक सेर चाकी रहने पर बराबर एक-एक प्याला पिलाएँ। जब तक पेट के केषुय न निकल जायँ, तब तक बराबर पिलाना चाहिए।

(१७) सूखी खाँसी और छाती के दर्द पर—अनार के

ऊपर का भाग काट लें और उसमें वादाम अथवा वनपस्ता का तेल छोड़कर पकाएँ। पकने पर तेल मीसर जाता रहेगा। तेल कम होने पर और तेल छोड़ना चाहिए। जब तेल का सूखना पक्का हो जाय तब उतारकर धीरे धीरे चूसना चाहिए। अथवा अनार के रस में शक्कर, वयूल का गोंद, वादाम का तेल और गेहूँ का सत्त मिलाकर तथा गरम करके पीना चाहिए।

(१८) असीसार, संग्रहणी, मन्दागि, अरुचि और शूल पर—धनियों, सोंठ, नागरमोया, खस, देल की गुरी, बाँवला, मोचरस, घघ का फूल, लोध की छाल, इन्द्रयव की छाल, जायफल, असीस, खैर की छाल, अजमोदा, रेंड की जड़, जीरा, लौंग, छोटी पीपल, काकड़ासिंधी, सब चीजें पाँच-पाँच मासो चूर्ण करके अनार में भर दें; ऊपर से आँटा से मुँह बन्द कर दें और अगारे पर भूनें। बाद आँटा निकालकर सब चीजों सहित पीस लें। महीन होने पर घेर बराबर गोली बनाएँ। इस गोली से उपर्युक्त सभी रोग नष्ट होते हैं।

(१९) घोड़ों का विष—अनार की पत्ती, तिल, हरवाला और गुड़ सब चीजें पीस लें और जहाँ घोड़े ने काटा हो लेप करें।

(२०) सूखी खाँसी में—अनार का छिलका मुँह में रख कर रस चूसना चाहिए।

(२१) खाँसी और श्वास पर—अनार और यदेदा का छिलका एक-एक मासा, काली मिर्च दो दाना और सेंधा नमक चार रस्ती, एक छटाँक गरम पानी में पीसकर पीना चाहिए।

(२२) अजीर्ण पर—सूखा खट्टा अनार दाना, काला नमक और सफेद जीरा एक-एक मारा, सब का चूर्ण करके गरम पानी के साथ सेवन करना चाहिए ।

(२३) रक्तपित्त में—अनार के रस में खूनक्षरावा मिला कर पीना चाहिए ।

(२४) मुँह के छालों पर—अनार का छिलका और मालूफला घिसकर लगाना चाहिए ।

(२५) पित्तज्वर में—अनार का रस पीना चाहिए ।

केला

स० कबली, हि० केला, य० फला, म० फेल, गु० फेल्य, क० मरवाले काष्ठ, तै० चक्राकेली, ता० धाले, फा० मावजू मोम, अ० तना, अ० प्लेनटेन् *Plantain*, और लै० मुसा सपिन्टम् *Musa Sapientum*

विशेष विवरण—केला का पेड़ प्रायः सभी देशों में होता है । इसकी जड़ से जो फुल्लगी निकलती है, उसे निकालकर दूसरी जगह खगा देने से दूसरा पेड़ तैयार हो जाता है । केला की प्रायः बीस जातियाँ हैं । गोमांतक, कर्नाटक और घसई प्रान्तों में केला का पाक बहुतायत से बनाया जाता है । घसई प्रान्त के आगारी ग्राम में केला सुखाकर बाहर भेजा जाता है । कच्चे केले और

फूल की तरकारी बनाई जाती है। छाल कपड़ा रँगने के काम में आती है। इसके पत्ते गज डेढ़ गज तक लम्बे और हाथ भर तक चौड़े होते हैं। केला के पेड़ में डालियों नहीं होती। अरई की तरह पेड़ी से ही इसमें पत्ते निकलने आरम्भ हो जाते हैं। इसी पेड़ी पिछनी, पत्तेदार, छेदोंवाली एव पानी से भरी रहती है। केला के लिए पानी की विशेष आवश्यकता होती है। इसीलिए प्रायः केला का पेड़ तर जमीन पर ही लगाया जाता है। वर्ष-डेढ़ वर्ष में केला का पेड़ तैयार हो जाता है। तब उसके नीचे से फल के आकार का कालापन लिए लाल रंग का बहुत बड़ा फूल नीचे की ओर मुका हुआ निकलता है। यह फूल प्रविष्टि एक दल खिलता है। खिलने पर आठ-दस फलियाँ उसके भीतर से निकलती हैं। इन फलियों के सिरे पर पीले रंग का फूल निकलता है। इन फलियों की पंक्ति को ही पंजा कहते हैं। प्रत्येक दल के नीचे एक एक पंजा निकलता है। फूलों के गिर जाने पर यही फलियाँ बढ़ कर बड़ी बड़ी हो जाती हैं। पूरे बटल को जिसमें कई पंजे होते हैं एक घोंद कहा जाता है। केला साधारणतया पकने पर पीला होता है, परन्तु कहीं लाल, गुलाबी और हरे रंग का भी मिलता है। केला चार अंगुल से डेढ़ यिक्ता तक लम्बा पाया जाता है। जावा में एक प्रकार का केला इतना बड़ा होता है, जिसे चार आदमी खाकर सन्तुष्ट हो सकते हैं। केला के पेड़ का रेशा निकाल कर कपड़ा बनाया जाता है। लोहा गरमकर केला के मोटे समे में घुमने से लोहा पक्का हो जाता है। केला के पत्तों का बटल

जलाकर केला का चार बनाया जाता है। कोकन प्रदेश में घोधी लोग साबुन के बजाय इसी के चार का उपयोग करते हैं। ग्रामीण लोग औषधि के अभाव में केला के रस की पट्टी बाँधकर घाव अच्छा करते हैं। जंगली केले की कन्द का आँटा बनाया जाता है। बंगाल में केले के कोमल छठलो की तरफारी बनाई जाती है। छठल के कोमल रेशों से चटाई और फागज भी बनाया जाता है।

गुण—कड़वी शीतला गुर्वी वृष्या स्निग्धा मधुः स्मृता ।

पित्तरक्षिकार च योनिदोष तथाश्मतीम् ॥

रक्तपित्त नाशयतीत्येवमाचार्यमापितम् ॥ (सा० नि०)

केला—शीतल, भारी, धीर्यवर्द्धक, चिकना, मधुर तथा पित्त, रक्तपिच्छ, योनिदोष, पथरी और रक्तपित्त नाशक है।

गुण—कोमल कदल शीत मधुर च कपायकम् ।

रुच्यमम्बु समुत्पिप्त पित्तनाशकर च त्व ॥ (सा० नि०)

केला की कोमल फलियाँ—शीतल, मधुर, कपैली, रुचि-कारक तथा अम्ल और पित्त नाशक हैं।

गुण—पक्वं तु कदल वक्ष्य तुवरं मधुर शुद्ध ।

शीतं वृष्य शुक्रवृद्धिकर सन्तर्पण मतम् ॥

मांसकान्पुरुषीनां च वर्द्धनं तुज्वरं मतम् ॥

कफहृष्य तृयाम्बामिपित्तरक्तमस्तथा ॥

मेहमुघानेप्ररोगनाशक परम मतम् ।

मम्बाम्नीनां विहृषिद्वसृपिभिः परिकीर्तितम् ॥ (रा० नि०)

केला की पक्की फलियाँ—बलकारक, कपैली, मधुर,

भारी, शीतल, धीर्यवर्द्धक, घृण्य तथा मांस, कान्ति और रुचि वर्द्धक हैं। दुर्जर, कफकारक तथा ग्लानि, पित्त, रक्त, प्रमेह, धुषा और नेत्ररोग नाशक हैं। मन्दाग्निवाले मनुष्यों को विकर उत्पन्न करती हैं। ७

गुण—कटुस्वादः कृष्णम स्निग्धं मधुरं सुषरं गुरु ।

वातपित्तहरं क्षीतं रक्तपित्तक्षयप्रणुत् ॥ (सा० नि०)

केला का फूल—चिकना, मधुर, कपैला, भारी, शीतल, वात, पित्त, रक्तपित्त और ज्वररोग नाशक है।

गुण—रम्यातोयं क्षीतं माहिं पुष्पाकृष्णान्मेहान्कर्णरोगादिसारत् ।

अस्रप्रायं स्फोटकाग्ररक्तपित्तं दाहं हन्यादस्रयोनिं च शोषात् ॥

केला का जल—शीतल, माही तथा घृषा, मूत्रकृच्छ्र, प्रमेह, कर्णरोग, श्वतीसार, रुधिर का गिरना, स्फोटक, रक्तपित्त, दाह रक्तविकार, योनिरोग और शोष नाशक है।

विशेष उपयोग (१) विष पर—केला के पेड़ का रस पीना चाहिए।

(२) पागल कुत्ते के विष पर—भके हुए जगली केलों का भीज लाना तथा उसे ही पीसकर लेप करना चाहिए।

(३) श्वास पर—केलों के भीतर का केसरयुक्त पदार्थ

७ नोट—केला रसिक पकाने के क्रिये—केला की धौद का दण्ड चार-पाँच अंगुल छोड़कर काट दें और थोड़ा सा छेदकर बड़ी हलपची का चूर्ण भर दें। अमावस में कपूर भी भर सकते हैं। इससे केला रसिक पक जाता है। अधिक हलपची छोड़ने से केला लताप हो जाता है।

निकालकर मिर्च का चूर्ण भरकर रात्रि में रख दें । प्रातःकाल मन्द
आँच में सेंककर खाना चाहिए ।

(४) शीघ्र मसब के लिए—केला का कद कमर में
बाँधना चाहिए ।

(५) हिचकी पर—जगली केले की पत्तियों की राख एक
माशा, एक तोला शहद के साथ मिलाकर चाटना चाहिए ।

(६) शोथ पर—पक्का केला और गेहूँ का आँटा जल में
चोलकर और गरम करके लेप करना चाहिए ।

(७) संखिया के विष पर—केले की जड़ का रस पीएँ ।

(८) जीभ में छाले पड़ने पर—पक्का केला गाय के दही
के साथ सूर्योदय से पहले खाना चाहिए ।

(९) कामला पर—पक्का केला शहद के साथ खाएँ ।

(१०) मस्मक रोग पर—केला धी के साथ खाना अथवा
केला के पेड़ का रस पीना चाहिए ।

(११) मदर, सोम और मूत्रातीसार पर—पक्का केला
और आँवला का रस, दो भाग शक्कर मिलाकर खाना चाहिए ।

(१२) मूत्रकृच्छ्र पर—केले के कद का रस गोमूत्र में
मिलाकर पीना चाहिए ।

(१३) दाह में—केला और कमल के पत्तों पर सोएँ ।

(१४) बालक के दाँव अन्य रोगों पर—केले के पेड़
के भीतर की मुलायम चादर के रस में जीरा और शक्कर मिलाकर
बालक की शक्ति के अनुसार सात दिनों तक प्रतिदिन चार माशे

से छ' माशो तक पिलाना चाहिए। इस रस को दिन में दस-बीस बार दाढ़ में भी लगाना चाहिए। इससे ज्वर जल्दी उतर जाता है।

(१५) शीतला पर—जगली केले का बीज भैंस के दूध में पीस और छानकर पीना चाहिए।

(१६) मूत्राघात पर—केले का पानी पॉच बोले, दो कल घी मिलाकर पीना चाहिए। पानी के साथ पेट में गया हुआ पी पेशाब के साथ निकल जाता है। इस मूत्र-भाग खुल जाता है। पुरुषों की अपेक्षा यह योग स्त्रियों को विशेष लाभ पहुँचाता है।

(१७) मदर और धातु विकार पर—एक हुआ एक केला, छ' माशो घी के साथ प्रतिदिन सुबह शाम खाना चाहिए। आठ दिनों तक इसका सेवन करने से सपयुक्त विकार शान्त हो जाते हैं। अधिक शोखलवा मादूम पढ़ने पर चार घूँद राह मिलाता चाहिए।

(१८) भोजन में सोमल का विष मिलने पर—केले के पेड़ का रस एक सेर, फिटफिरी दस बोले और सफेद कत्था एक तोला एक में मिलाकर तीन दिनों तक पीना चाहिए।

(१९) पित्तरोग पर—मक्का केला और घी खाएँ।

(२०) मूत्रावरोध पर—एक सेर केला के पानी में एक तोला गेरू घिसकर तथा सेंधा नमक और काली मिर्च का घूर्ण एक-एक माशा मिलाकर पीना चाहिए।

(२१) केला से अजीर्ण होने पर—भड़ी इलायची का दाना खाना चाहिए।

(२२) पदर पर—केला पीसकर और दूध में पकाकर दो-तीन दिनों तक खाना चाहिए ।

(२३) वमन पर—केला की जड़ का रस और राहद पीएँ ।

(२४) दाह और प्रमेह पर—केला का भीतरी भाग छामा में सुखाकर चूर्ण बना लें, इसे राक़र मिलाकर पानी के साथ सेवन करना चाहिए ।

(२५) अतीसार में—एकके केले के भीतर दो सरसों बराबर अफीम रसकर खाना चाहिए ।

(२६) कन्जियत पर—छुवा केला उबालकर खाएँ ।

(२७) त्रिदोष की शान्ति के लिये—केला और राक़र एक साथ खाना चाहिए ।

नारियल

स० ब० नारिकेल, हि० नारियल, म० मीफल, शु० नालीयर, क० टेंगिनमारा, तै० टेंकाया, ता० टेन्नामार, फा० जोजहिन्वी नारीगल, अ० नारजिल्, अँ० कोकोनट-Cocoanut, और लै० कोकोस न्यूसिफेरा-Cocos Nucifera

विशेष विवरण—नारियल का पेड़ चालीस-पचास हाथ ऊँचा होता है । उसके सिरे पर पत्तियाँ होती हैं । फूल सफेद होता है । फल पक्के सीकों में मजरी की मॉति होते हैं । दक्षिण प्रदेश में नारियल को 'माछ' भी कहते हैं । गोमांवर, कर्नाटक, बंगाल,

फालीकट और सझाद्रि के पास के प्रदेशों में नारियल के पेड़ बहुत बढ़े होते हैं। नारियल साव-आठ वर्ष में फलता है। इसमें हर मौसिम में फूल आते हैं। अच्छी जमीन होने से हर एक पेड़ में प्रतिवर्ष पाँच सौ फल लगते हैं। इसके पेड़ का प्रत्येक भाग क्रम में आता है। पत्तों के सीकों की झाड़ू, फलों के ऊपर की जटा की बहुत मजबूत रस्सी और पॉव-पोरा बनते हैं। पत्तों की पदार्थ बनाई जाती है। पत्तियों और जड़ जलाने के काम में आते हैं। नारियल के खोपड़े का कोयला बनता है। भीतर की गिरी बड़ी स्वादिष्ट होती है। इसे लोग बड़े प्रेम से खाते हैं। उसके भीतर का भीठा तथा ठंडा पानी लोग बड़े चाव से पीते हैं। यही गिरी पक जाने पर दूसरा स्वाद धारण करती है। इसका तेल निकाला जाता है। यह तेल खाने, साबुन बनाने, सिर में लगाने तथा दीपक जलाने के काम में आता है। इसके जटा की रस्सी बहुत दिनों तक जल में रहने पर भी नहीं सड़ती। नारियल की जटा साफ करके सूर्य की जगह गद्दी और तकियों में भरी जाती है। नारियल के फल की आँख में छेद करके गिरी निकाल दी जाती है और उसका दूध बनाया जाता है।

गुण—नारिकेल गुण स्निग्ध शीत कृष्ण च दुर्गन्धः ।

पस्तिमुद्विज्ज वस्प शू हण कफमारकम् ॥

स्पाहुषिष्टमहृष्योक्त क्षोषवृष्टिपित्तमाशमम् ।

धातुपित्त रक्तदोष दाहं क्षेप विनाशयेत् ॥

दातदायनाशयतीत्येवमुक्त कृपात्रुभिः ॥ (वि० १०)

नारियल—भारी, चिकना, शीतल, घृण्य, दुर्गन्ध, वस्तिशोधक, बलकारक, घृष्ट, कफकारक, स्वादिष्ट, चर्दर पुञ्जानेवाला तथा शोष, सूषा, पित्त, वात-पित्त, रक्तशोष, दाह और क्षतक्षय का नाश करता है।

गुण—यस्य च नारिकेलं तु दाहक पित्तक शुद्ध।

घृण्य मलस्तम्भक रुचिद मधुर मठम् ॥

दीपन वलकृत्योक्त बीर्म्भस्व च विषदकम् । (नि० २०)

पका हुआ नारियल—दाहकारक, पित्तकारक, भारी, घृण्य, मलरोधक, रुचिकारक, मधुर, दीपन, बलकारक और धीर्य-वर्धक है।

गुण—नारिकेलच्छत्रं शुष्क दुर्गन्ध दाहक शुद्ध।

स्निग्ध मलस्तम्भक वलवीर्यक्षिप्रदम् ॥ (छा० मि०)

नारियल का सूखा फल—कठिनता से पचनेवाला, दाहकारक, भारी, स्निग्ध, मलस्तम्भक तथा बल, धीर्य और रुचिकारक है।

गुण—स्निग्ध स्वादु विम हृद्य दीपन वस्तिशोधनम् ।

घृण्य पित्तपिपासाप्ल नारिकेलोदक शुद्ध ॥ (सु० स०)

नारियल का जल—चिकना, स्वादिष्ट, शीतल, हृदय को हितकारी, दीपन, वस्तिशोधक, घृण्य, पित्त तथा पिपासा नाशक और भारी है।

गुण—वाकस्य नारिकेलस्य कक प्रायो विरेचनम् ।

शीत वमधुमृच्छ्रं पित्तज्वरविनाशनम् ॥ (रा० व०)

कामल नारियल का जल—प्रायः विरेचक, शीतल तथा

वमन, मूर्च्छा और पित्तज्वर नाशक है ।

गुण—नारिकेलस्य पुष्प तु शीत रक्तप्रितिसारकम् ।

रक्तपित्त प्रमेह च सोमरोग च नाशयेत् ॥

मलस्रग्मकर चापि श्लोक पूर्वमनीपिनि । (नि० १०)

नारियल का फूल—शीतल तथा रक्तावीसार, रक्तपित्त, प्रमेह और सोमरोग नाशक एवं मलस्रग्मकर है ।

गुण—नारिकेलफलोद्भूत तैल चाग्नीकर गुरु ।

पोषण क्षीणबातृमां वातपित्तप्रण्णशनम् ॥

मूत्राघाते प्रमेहे च श्वासे कसे च यक्ष्मणि ।

मेघश्लेपे च हितम् क्षतानां भरण तथा ॥ (शा० वि०)

नारियल का तेल—आग्नीकर, भारी, क्षीणबातुवाले मनुष्यों को पुष्टिकारक, वात-पित्त नाशक तथा मूत्राघात, प्रमेह, श्वास, खाँसी, यक्ष्मा और मुद्दिनाशवाले को हितकर एवं श्वरण नाशक है ।

विशेष उपयोग (१) गरमी का सिर-दर्द—सूखी नारियल की गिरी पानी में भिगोने के बाद तेल निकालकर लगाने से सिर-दर्द नष्ट होता है ।

(२) वायु से जकड़ जाने पर—कच्चा नारियल पीस कर रस निकाल लें और उसे पकाएँ । पकने पर जो तेल निकले उसमें फाली मिर्च का चूर्ण मिलाकर लगाएँ ।

(३) घावों पर—पुरानी सूखी गिरी पीसकर रस निकाल लें । उसे किसी क्लर्शदार कढ़ाई में पकाएँ और धुलते समय

घोड़ा सेंधा नमक और हल्दी का चूर्ण छोड़ दें। तेल ऊपर आने पर छतारकर छान लें। पाद आवश्यकतानुसार काम में लाएँ। इससे सभी प्रकार के घाव भर जाते हैं।

(४) नहरुद्धा पर—नारियल के भीतर नौसादर भरकर शाम के समय रख दें। प्रातःकाल उसकी गिरी खाना तथा जल पीना चाहिए। दिन भर उपवास करना और सायंकाल स्नान करके दही भात खाना चाहिए।

(५) गिरगिट के विष पर—नारियल का दूध फूल पानी में घिसकर तथा घृणाम्ल मिलाकर और उसे गरम करके फाटे हुए स्थान पर लगाना चाहिए।

(६) मिलाचों आदि का विष—नारियल की खोपड़ी घिसकर अथवा अलाकर लगाने से नष्ट होता है।

(७) चूहा के विष पर—नारियल की छाल भूली के रस में घिसकर लेप करना चाहिए।

(८) हिचकी और वमन में—नारियल की जटा दूध में रखकर तम्बाकू की भोंति उसका घूँसा पीना, अथवा नारियल के जटा की राख शहद के साथ चाटना चाहिए।

(९) खुजली और दाद पर—नारियल के खोपड़े का पातालपत्र से तेल निकालकर लगाएँ। इस तेल का फाया दाँतों के पास दवाने से दाँतों का दर्द दूर हो जाता है।

(१०) खुजली पर—नारियल की गिरी के रस में आँबला-सार गंधक मिलाकर पकाएँ। तेल निकल आने पर छतारकर

रख दें। कढ़ाई में जमी हुई सीठी थोड़ी-थोड़ी खाएँ। प्रतिदिन रात के समय इस तेल की मालिश करना चाहिए।

(११) अम्लपित्त, पेट के दर्द और यकृत पर-नारियल का पानी दस सेर कढ़ाई की कढ़ाई में पकाएँ। रात के समान गाढ़ा होने पर छतार लें। याद नायफर, सोंठ, छोटी पीपल और आवित्री का चूर्ण मिलाकर बोतलों में भर दें। चौदह दिनों तक प्रतिदिन सुबह-शाम एक घोला से छेद घोले तक चाटें।

(१२) सब प्रकार के वायु पर—एक नारियल का रस निकालकर दो घोले मिलावों पीसकर पकाएँ। जब तेल ऊपर आ जाय तब उसे छानकर मालिश करें तथा नीचे घैठी हुई सीठी थोड़ी-थोड़ी खाएँ। सात अथवा चौदह दिनों में कठिन-से-कठिन वायु का नारा होता है। या नारियल का रस सात तोले, त्रिफला का चूर्ण तीन माशे, और काली मिर्च का चूर्ण दो माशे सब एक में मिलाकर, अथवा केवल नारियल के रस में मिर्च का चूर्ण मिलाकर सुबह-शाम पीना चाहिए।

(१३) उरग्रह और हृद्रोग पर—पाँच तोले नारियल के रस में, भूनी हुई इल्वी एक माशा भिसकर और दो तोले पी मिलाकर पी जायें, अथवा नारियल के रस में मिलावों का तेल दस या पन्द्रह घूँट मिलाकर पी जायें।

(१४) रक्तप्रमेह पर—जलदार नारियल में छेद करके एक पाव पानी और चार रस्ती छिट्करी का चूर्ण भर दें और उसका मुँह बन्द करके रात भर ओस में रखें। प्रातःकाल सुयो-

दय से पूर्व खूब हिलाकर जल पी जायें।

(१५) शूल पर—जलदार नारियल में थोड़ा सेंधा नमक भर दें। बाढ़ उस पर कपड़-मिट्टी करके कंठे की भाग में फूँक दें। जल जाने पर इसका चूर्ण बनाएँ। छोटी पीपल के साथ अपनी शक्ति के अनुसार सेवन करें। यह परिणाम शूल; घात, पित्त, कफ और सान्निपातिक शूलों में भी लाभ करता है।

(१६) मूत्रकृच्छ्र और रक्तपित्त पर—पके नारियल के जल में निर्मली का बीज, शक्कर और छोटी इलायची का चूर्ण मिलाकर पी जायें। यह मूत्रकृच्छ्र नाराक है। अथवा नारियल के जल में शुद्ध और धनियाँ मिलाकर पी जायें। यह दाहवाले मूत्रकृच्छ्र और रक्तपित्त का नारा करता है।

(१७) विरेचन के लिए—साल छोटीवाला मालावारी नारियल में छेद करके जमालगोटा की भीगी खूब अच्छी तरह उसके भीतर भर दें। सुँह बन्दकर कपड़ मिट्टी करके गोबर की खाद में एक मास तक गाढ़ दें। पश्चात् उसे निकालकर छोड़ दें और नारियल की गिरी समेत जमालगोटा खरल करके रख लें। आवश्यकवानुसार घिसकर नामि पर लगाने से दस्त आते हैं। ठंडे जल से नामि धोने से दस्त बन्द हो आते हैं।

(१८) जलोदर में—नारियल का जल पीना चाहिए।

(१९) रक्तपित्त में—नारियल के जल में धनियाँ पीसकर पीना चाहिए।

(२०) अतीसार पर—नारियल के जल में जीरा पीसकर

पीना चाहिए।

(२१) प्रमेह पर-नारियल के जल में हल्दी और
आंवले का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए।

खजूर

स० अर्जूर, हि० खजूर, य० खेजूर, म० गु० खजूरी, क०
इन्डिबल, वै० इटा चेद्दु, पा० तमरुतव, अ० सुर्मातर, सुर्मानुरफ
अ० डेट पाम-Date Plum, और लै० फोयनिक्स सेलविस्ट्रीन-
Phoenix Sylvestris

विशेष विवरण—खजूर काड़ के समान ऊँचा होता है।
खजूर के पेड़ भारत में बहुधायत से होते हैं। खजूर के पेड़ों में
फल लगते हैं; किन्तु यहाँ का जल-वायु उपयुक्त न होने के कारण
यह नहीं पक पाता। भारत प्रदेश के रहनेवाले बहुत दिनों तक
खजूर खाकर ही व्यतीत करते हैं। मधुखजूर, भूमिखजूर, पिण्ड
खजूर और राजखजूर इस प्रकार खजूर चार प्रकार का होता
है। उनके सिरे पर चार अंगुल से छ-सात अंगुल तक की लम्बी,
पतली और नुकीली पत्तियाँ लगती हैं। एक सीक या छड़ी के
दोनों ओर पत्तियाँ लगती हैं। पत्तियों की यह छड़ी दो-तीन हाथ
तक लम्बी होती है। इसमें जड़ के पास अङ्कुर निकलते हैं। किन्तु
जगली खजूर में अङ्कुर नहीं निकलते। जगली के फल भी किसी
काम के नहीं होते। काड़ की भाँति इसमें से भी एक प्रकार का

सफेद रस या दूध निकलता है। यह रस भी चांदी के समान पिया जाता है, तथा गुद बनाया जाता है। जो खजूर लगाया जाता है उसे पिण्डखजूर कहते हैं। इसका पेड़ साठ-सत्तर हाथ तक ऊँचा होता है। जब यह छः वर्ष का होता है तब जड़ के पास से छोटे-छोटे खजूर निकलते हैं। आठ वर्ष व्यतीत होने पर घालियाँ निकलती हैं। ये घालियाँ पत्ते के आवरण में लिपटी रहती हैं। पीछे बढ़कर फूलों की धौद हो जाती हैं। फल थड़े-थड़े धौद में लगते हैं। पकने के समय फल पीले होते हैं। यदि फल आते हैं और अन्त में लाल हो आते हैं। इसे ही छुहारा कहते हैं। सिंध में पके फल को खुरमा और पकने के पहले थोड़े हुए फल को छुहारा कहते हैं। इसके छाल के रंग से चमड़ा रंगा जाता है। इसके बठल की छड़ी बनती है। पेड़ से एक प्रकार का गोंद निकलता है। उस गोंद को 'दूकुम पिल' कहते हैं। यह औषध के काम में आता है। समी प्रकार के खजूर का गुण एक समान होता है। खजूर की गुठली का तेल निकलता है। यह जलाने और औषध के काम में आता है। इसमें पानी मिलाकर पीने से खजूर का गुण सम शीतोष्ण हो जाता है।

गुण—खर्बूरीप्रित्तघ्न क्षीत मधुर रसप्राकपोः ।

स्निग्ध रुचिकर । हृष्य क्षतक्षयहर शुद्ध ॥

सर्पण रक्तपित्तघ्न पुष्टिबिहृन्माशुक्लम् ।

कीटमास्तृक्ष्ण्य बाम्बित्वातककापहृत् ॥

स्वराभिघातमुत्तृण्णकासश्वासनिवारकम् ।

मदमूर्च्छामिदपित्तमद्योज्ञतगदान्तकृत् ॥

महतीम्ना गुणैरत्या चक्ष्यस्त्रैरिषा मता ।

तस्मादस्यगुण ज्ञेयमन्यस्त्रैरिषाष्टकम् ॥ (भा० ३०)

तीनों प्रकार का खजूर—शीतल, रस तथा पाक में मृदु स्निग्ध, रुचिकारक, हृद्य, चतुर्चय नाराक, भारी, वृत्तिकार रक्षपित्त नाराक, पुष्टिकारक, विटम्बी, शुक्रकारक, तमा कोष्ठे वातप्रेम, वमन, वात, कफ, ज्वर, अमिषात, सुधा, दूध, कस श्वास, मद, मूर्च्छा, वात, पित्त और मद्यजन्य रोगों का नाश करता है । दोनों बड़े खजूरों की अपेक्षा छोटा खजूर अल्प गुण वाला है । बाकी सब प्रकार के खजूर छोटे खजूर की अपेक्षा हैं गुण वाले हैं ।

गुण—खजूरैरित्कम् शीत मदपित्तकर भवेत् ।

मत्तदलेप्साहरं रुच्य दीपनं यलशुक्रकृत् ॥ (भा० ३०)

खजूर की ताड़ी—मदकारक, पित्तकारक, वात-कफ नाराक, रुचिकारक, दीपन, यलकारक और शुक्रकारक है ।

विशेष उपयोग (१) निरेचन के लिए—खजूर को उस के समय पानी में भिगो दें । सुपह मल ध्यानकर पी जायें ।

(२) बवासीर पर—खजूर का बीज पीसकर पुर्ण करें ।

(३) खुमत्ती पर—अथकबा खजूर का बीज जलाकर इसकी राख, कपूर और घी एक में सरल करके लेप करें ।

(४) सिर-दर्द पर—खारिक का बीज पिसकर लेप करें ।

(५) घोड़े को सर्दी लगने पर—खारिक के बीज का घूर्ण आँटा के साथ खिलाना चाहिए ।

(६) आमवात में—खजूर, एक पाव पानी में भिगोकर दें ।

(७) घातु-पुष्टि और पित्त शमन के लिए—यिना बीज का खारिक, बादाम, अन्तार, पिस्ता, धिरौंजी और शकर सय को महीन पीसकर घी में मून लें । आठ दिनों तक खूब सर जगह में रखें । प्रविदिन प्रातःकाल दो सोले खाना चाहिए ।

(८) शीत ज्वर में—खारिक का बीज और काकजघा की जड़ दोनों को पानी में घिसकर पान के बीड़ा में चार रसी की मात्रा ज्वर आने से पहले घंटे-घंटे भर पर देना चाहिए । लगातार तीन दिनों तक सेवन करने से शीत ज्वर नष्ट हो जाता है ।

(९) जीर्ण ज्वर में—खारिक, सोंठ, मुनक्का, शकर और घी, दूध में छयालकर और छानकर पीना चाहिए ।

(१०) दाह पर—खजूर, आध पाव पानी में मसल और छानकर पीना चाहिए ।

(११) बेहोशी में—खारिक मक्खन के साथ खाना चाहिए ।

(१२) घनुर्वात और घातरक्त पर—खजूर पानी में पीसकर रेड़ी का तेल मिलाकर पीना चाहिए ।

(१३) बालकों की शक्ति के लिए—खजूर छ मासे

❧ नोट—आधा पका और आधा कच्चा सुखाया हुआ खजूर खारिक कहा जाता है ।

से तीन सोले चक्र शक्ति के अनुसार साफ पानी से धोकर गुठली निकाल लें और दूध में भिगो दें । थोड़ी देर बाद मसल और छानकर दिन में तीन-चार बार पिलाना चाहिए । एक मास से कम चम्रवाले बालक को न देना चाहिए ।

(१४) सरदी के समय बालकों के लिए—स्नानिक दूध में घिसकर चटाएँ । अथवा थोड़ा सा पिसकर पिलाएँ । यह छोटे बच्चों के लिए हानिकारक है, क्योंकि इसके सेवन से पेट में आला बँध जाता है और कोष्ठ में गरमी आ जाती है ।

(१५) शराब के नशा पर—खजूर पानी में मसल और छानकर पीना चाहिए ।

(१६) प्रदर पर—स्नानिक के बीज का पूर्ण पी में मूनकर और सफेद चन्दन का पूर्ण मिलाकर सेवन करना चाहिए ।

(१७) रक्तपित्त में—खजूर राहद के साथ सेवन करें ।

बादाम

स० बाताद, हि० ध० बादाम, म० गु० बदाम, तै० वेदम, ता० नटवहुम, फा० बादाम शीरी, प्रदाम वल्ल, अ० सोजलसु, लोजलसुर, अ० स्वीट आमड-Sweet Almond, और तै० प्रूनस एमिग्डेलसू Prunus Amygdalus.

विशेष विवरण—एशिया खड में मस्कत, आराकान, ईरान, मघन, मदीना और शिराज आदि नगरों में बादाम होता है । अब

इसका पेड़ लगाया जाने लगा है। इसकी पत्तियों लाल, काय-
फल की भौंति; परन्तु उससे कुछ छोटी होती हैं। इसमें छोटे
छोटे फल लगते हैं। ऊपर का कड़ा छिलका तोड़ने पर भीतर
गुलाबी छिलके में लिपटी हुई बादाम की गिरी होती है। यह गिरी
बहुत मीठी एवं अनेकों चीजें इससे तैयार की जाती हैं। इसका
उपयोग, खाने के अतिरिक्त औषध में भी होता है। यह कई प्रकार
का होता है। किसी का छिलका यहाँ तक मुलायम होता है कि
उँगलियों से दबा देने मात्र से टूट जाता है और किसी का छिलका
इतना कड़ा होता है कि बिना किसी पत्थर के टुकड़े के नहीं
टूटता। इस प्रकार कागजी और कडुआ दो तरह का बादाम
होता है। इसके अतिरिक्त एक प्रकार का कड़ा बादाम भी होता
है। उसकी गिरी बहुत कड़ी होती है और खाने के काम में
नहीं आती। इसका तेल निकालकर औषध के काम में लाया
जाता है। यही तेल साफ किया हुआ घदी आदि मशीन के पुरजों
में दिया जाता है। कड़ा बादाम स्वास्थ्य के लिए हानिकारक
है। बादाम के पेड़ से एक प्रकार का गोंद निकलता है।

गुण—वातायः सारकश्चोष्णो गुस्नस्त्वः कफप्रदाः।

स्निग्धः स्वादुश्च दुग्धरः शुक्लश्चो दातनासनः ॥

उष्णधीर्यं वामकस्य सारकं गुहं पिप्पलम् ।

कफपित्तकरं चैव दातनासकमुत्तमम् ॥

सत्यकं मधुरं धूम्यं सुस्निग्धं पौष्टिकं मत्तम् ।

शुक्लकं कफकारी च रक्तपित्तं व्यपोहति ॥

धातुकं वातपित्तस्य पूर्वेष्वेवैकीरितम् ।

शुष्कं च तण्डुलं श्लोकं मधुरं धातुपर्दकम् ॥

स्निग्धं दृढं च दृढं च पौष्टिकं कफहरि च ।

वातपित्तस्य क्षमनं श्लोकं शुभविचारवैः ॥ (वि० १०)

बादाम—सारक, गरम, भारी, अम्ल, कफकारक, स्निग्ध, स्वादिष्ट, कपैला, शुक्रजनक, वात नाशक और उष्णवीर्य है। कच्चा बादाम—सारक, भारी, पित्तजनक तथा कफ-पित्तकारक और वात नाशक है। पक्का बादाम—मधुर, दृढ, स्निग्ध, पुष्टिकारक, शुक्रजनक, कफकारक तथा रक्तपित्त और वात-पित्त नाशक है। सूखा बादाम—मधुर, धातुपर्दक, स्निग्ध, दृढ, बलकारक, पुष्टिकारक, कफकारक और वात पित्त नाशक है।

गुण—धातुवर्धक सुदुर्लेभ स्याद्वात्रीकर मूर्धगव ग्रहम्याह ।

पित्तामिच्छन्नं ध्यु दाहनाग्निं लावण्यं मेहकरं सुघृतम् ॥

बादाम का तेल—हलका विरेचक, वाजीकर, मस्तकरोग नाशक, पित्तम, वात नाशक, हलका, दाह नाशक, लावण्यदायक, प्रमेहकारक और शीतल है।

विशेष उपयोग (१) भिलावों के छालों पर—बादाम घिसकर लेप करना चाहिए।

(२) खनखजूरा के काँटों पर—बादाम का तेल लगाना चाहिए।

(३) दाँतों की मजबूती के लिए—बादाम के द्रिस्तके की रास में सेवा तमक मिलाकर मजज करना चाहिए।

(४) शिरोरोग पर—वायाम और केसर गाय के घी में घिसकर नास लें । अथवा वायाम की खीर प्रतिदिन प्रातःकाल तीन दिनों तक सेवन करें । वायाम और कपूर दूध में घिसकर सिर पर लेप करना चाहिए ।

(५) घातु-वृद्धि और मस्त्वक रोग पर—वायाम की गिरी, चीनी, छोटी इलायची, फकोल, राहद सम भाग, गाय का घी डेढ़ सोले और गाय का मक्खन एक सोला सब चीजें एक में मिलाकर प्रतिदिन सुबह शाम पाँच दिनों तक खाना चाहिए ।

(६) मस्तिष्क की गरमी पर—बिना छिलका का वायाम आँच पर सेंक लें और चीनी के साथ खूब चबाकर खायें । एक घटा वाद मक्खन और मिर्ची खायें । दिन में तीन बार सिर पर वायाम का घेल लगाएँ ।

(७) वातव्याधि में—वायाम घी में तल लें और नमक मिर्च लगाकर खायें । इससे लकड़ा, अर्द्धद आदि समस्त वात व्याधि में लाभ होता है ।

(८) पीनस रोग में—वायाम जल में महीन पीस लें । वाद थोड़ा कली मिर्च का चूर्ण मिला और गरम करके पी जायें ।

(९) बल और वीर्य की वृद्धि के लिए—आध पाव वायाम खूब महीन पीसकर, एक पाव मिर्ची की चारानी में पकाएँ । जब यह गाढ़ा होने लगे तब एक छटौंठ घी छोड़कर चम्मच से चलाते रहें । वाद एक सोला छोटी इलायची का चूर्ण और दस चाँदी का चूर्ण मिलाकर खुरक होने तक चलाते रहें । शीतल होने

पर आधी छटोंक सुबह-शाम खाकर ऊपर से मिमी मिला हुआ गाय का दूध पीना चाहिए।

(१०) वल्ल, वीर्य और मस्तिष्क शक्ति के लिए—
बादाम की छिलका निकाली हुई गिरी दूध में महीन पीसकर पकाएँ। उसी समय थोड़ा घी और चीनी छोड़ दें। पक जाने पर उतार लें। शीतल होने पर खाना चाहिए।

(११) कर्ण-रोग पर—बादाम का गुलाबी छिलका निकालकर पीसें। साथ ही थोड़ी मिमी भी मिला दें। खूप महीन हो जाने पर गोला बनाकर हाथ से दबाएँ। उसका रस निरस्त आएगा। यह रस कानों में छोड़ना और सिर पर लगाना चाहिए।

सेब और नाशपाती

स० महाबदर, हि० सेब, व० सेब, म० मोठे पोर, गु० रोड,
फ० सेब, अ० लुफाह, अँ० अपल Apple, और लै० पाइरस्-
मेलस्-Pyrus Malus

विशेष विवरण—नाशपाती का पेड़ अधिक बड़ा नहीं होता। इसकी पत्तियाँ अमरुद के बराबर; परन्तु उससे कुछ चिकनी और अमकीली होती हैं। फूल सफेद और केसर कुछ पैगन्ती होती है। फल गोल, परन्तु गूदे की बनावट दानेदार होती है। फल के भीतर बीच में चार कोरों के भीतर बीज रहते हैं। यह सफेद और कड़ा गूदेदार होता है। इसका दुकड़ा मिमी के दुकड़े

के समान होता है। कारमीर की नाशपाती अच्छी होती है। वहाँ इसके पेड़ जगलों में भी पाए जाते हैं। नाशपाती के पेड़ यूरोप, अमेरिका के वन सब स्थानों में होते हैं, जहाँ सरदी अधिक नहीं पड़ती। भारत में हिमालय के किनारे प्रायः सर्वत्र वृक्षों में नीलगिरि, बगलोर आदि स्थानों में इसके पेड़ लगाए जाते हैं।

सेव का पेड़ कुछ बड़ा होता है। इसकी लकड़ी पीलापन और खल्लाई लिए हुए सफेद रंग की, नरम, धिक्की, चमकीली और मजबूत होती है। घर्मा में इस पर नक्षत्रों का काम होता है। इसकी छाल और जड़ औषधि के काम में आती है। यह बीज और फलमी दो प्रकार का होता है।

नाशपाती और सेव दोनों ही खाये जाते हैं। इनका सुरक्षा भी बनता है, किन्तु नाशपाती की अपेक्षा सेव रोगी को अधिक दिया जाता है।

गुण—सेव समीपित्तम् वृद्धयै कफकृद्गुह।

रसे पाके च मधुर शिथिल रुचिशुक्रवृत्त ॥ (भा० प्र०)

सेव—वात पित्त नाशक, वृद्धय, कफकारक, भारी; रस और पाक में मधुर, शीतल तथा रुचि और शुक्रकारक है।

गुण—ममृतस्य फलं वातुवर्द्धकं मधुरं गुह।

रूप्यं चाम्ब वातहरं त्रिदोषस्य च शामकम् ॥ (शा० नि०)

नाशपाती—वातुवर्द्धक, मधुर, भारी, रुचिकारक, अम्ल, वात नाशक और त्रिदोषशामक है।

विशेष उपयोग (१) अरुचि और कब्जियत में—

अथकच्चे सेब का शाक खाने से लाभ होता है।

(२) अतीसार में—सेब का मुरब्बा लाभदायक है।

(३) पल और वीर्य की वृद्धि के लिए—सेब खारें।

अमरुद

स० पेरुफ, हि० अमरुद, व० प्यारासती, म० पॉइरे पेस
गु० जामफल, वै० म्बमिम्बु, फा० अमरुत, अ० कमराही, अ०
ग्वावा ह्वाइट, ग्वावा रेड—Guava White; Guava Red, फ्रै
लै० सीडिय पाइरिफेर, सिडिय पोमिफेर Psidium Pyriferum
Psidium Pomiferum

विशेष विवरण—अमरुद का पेड़ सर्वत्र; किन्तु भारत में
अधिक होता है। इसके पेड़ में दो-तीन वर्ष बाद फल लगता है।
इसका पेड़ कमजोर, टहनियाँ पतली और पत्तियाँ पॉयन्ड अर्गुल
सक लम्बी होती हैं। इसका फल कच्चा-कपैला और पक्का-मीठा
होता है। फल के भीतर छोटे-छोटे बहुत बोज होते हैं। यह लाल
और सफेद दो प्रकार का होता है। इसका फल रोचक और बहुत
ठंडा होता है। यह कच्चा और पक्का दोनों खाया जाता है।
अमरुद अधिक खाने से मुरस ज्वर आ जाता है। इसकी पत्तियाँ
और छाल रँगने तथा घमड़ा सिक्काने के काम में आती हैं।
मदकषी लोग इसकी पत्तियों अफीम में मिलाकर मदक बनाने
हैं। अमरुद की पुरानी लकड़ी बन्दूक का कुन्दा बनाने के काम

में आती है। इसकी लकड़ी बहुत चिकनी और मजबूत होती है।

गुण—सत्वोत्पल्ल स्वादु गुणर चातिशीतलम् ।

तीक्ष्ण गुद कफहर वातदोष्मादनाशकम् ॥

घृण्य कषिशुम्भर त्रिदोषघ्न मन्नीर्लितम् । (मि० २०)

अमरुद—स्वादित, कपैला, अत्यन्त शीतल, तीक्ष्ण, भारी, कफकारक, वातवर्द्धक, उन्माद नाशक, धीर्यवर्द्धक, रुचिकारक, शुक्रजनक और त्रिदोष नाशक है।

विशेष उपयोग (१) सदरशूल पर—अमरुद की गुलायम पत्ती पीसकर पीना चाहिए।

(२) भोंग का नशा—अमरुद खाने तथा उसकी पत्ती का रस पीने से उतर जाता है।

(३) ठढक के लिए—अमरुद का बीज निकासकर गोली बना लें। आवश्यकतानुसार गुलाब जल में धीनी और गोली घोलकर पीना चाहिए।

(४) जानवरों का धम दूर करने के लिए—अमरुद की पत्तियों और केले की छाल का रस सम भाग पिलाना चाहिए।

(५) दाँतों के दर्द पर—अमरुद की पत्ती के काढ़े से कुत्ला करना चाहिए।

(६) मुँह के छालों पर—अमरुद की पत्ती और खैर चवाना चाहिए।

नारंगी, सतरा

स० नारंग, हि० नारंगी, सतरा, य० नारंगालेयु, म० नारंग, सत्रे
नीयू, गु० नारंगील्लिबु, सत्रां, फ० माधवला, वै० नारंगिषेदु, दु,
ता० किचिलि, फा० अ० नारंग, अ० ओरेंज-Orango, और
लै० साइट्रस ओरेंटियम-Citrus Aurantium

विशेष विवरण—नारंगी का पेद नीयू जैसा ही होता है।
फल में अन्तर होता है। नारंगी का दिलका कोमल, पीलापन
लिप हुए लाल का रंग होता है। गुदा से अधिक सटा न रहने
के कारण सहज ही अलग हो जाता है। भीतर पतली पर्तें होती
हैं। एक पतली सी मिल्ली के भीतर रस में भरे हुए कण होते
हैं। इसके फूल की सुगन्ध बड़ी मधुर होती है। सतरा भी नारंगी
का ही भेद है। इसे गुजराती में सत्रां और मराठी में सत्रे नीयू
कहते हैं। यह नारंगी की अपेक्षा बड़ा और अधिक मीठा होता
है। सतरा नागपुर, सिलहट, सिफिम, नेपाल और गढ़वाल आदि
का अच्छा होता है। नारंगी खट्टी, सतरा खटमिट्टा होता है। नारंगों
की छाल भी बहुत उपयोगी है।

गुण—मारग कफपित्तामकारक दुर्गन्ध सरम् ।

अत्यन्त वातहरक वायुपुष्प च मधु पुर्वैः ॥

मधुरं सखामधुरं हृद्यमस्य कष्यदम् ।

विषाद शुद्ध रूप्य च सर बोध्यामुगन्धिम् ॥

स्वानु चाम इमीन्द्रार्तं धम द्युतं च मारगयेत् । (नि० २०)

नारंगी—फफ, पित्त और आमकारक, कठिनता से पचने-वाली, दस्तावर, अत्यन्त अम्ल, वात नाशक, अत्यन्त उष्ण और मधुर है। खट्टी नारंगी—हृदय को हित, अम्ल, मलवर्द्धक, विराध, भारी, रुचिकारक, सारक, उष्ण, सुगन्धित, स्वादिष्ट तथा आम, कृमि, वात, भ्रम और शूल नाशक है।

सखरा—फफकारक, हृदय को हित, रक्तवर्द्धक और शीतल है।

विशेष उपयोग (१) खुमली, चेचक के दाग और भोंई पर—नारंगी का छिलका, पीला सरसों, पोख का घाना, फाला तिल और चिरौंजी सब चीजें दूध में पीसकर चन्दन करना चाहिए। इसी में भड़भोंई की जड़ मिलाकर चन्दन करने से उपदश के दाग भी मिट जाते हैं।

(२) तृषा पर—सखरा का रस शर्बत में मिलाकर पीएँ।

(३) पित्तज्वर पर—सखरा खाना लाभदायक है।

(४) रक्तपित्त में—भीठा सखरा खाने से लाभ होता है।

(५) अग्निमांघ में—सखरा सेंधा नमक के साथ खाएँ।

विजोरा नीबू

स० बीजपूर, हि० विजोरा नीबू, व० टावालेबु, म० बीजोरलिबु, गु० बीजोरु, तै० दधा काया, फा० मुरज, अ० चतरज, अँ० साइट्स-Citrus, और लै० साइट्स लिमोनम्-Citrus Limonum

विशेष विवरण—यह घृष्ट नीबू की जाति का ही है; परन्तु

इसका पत्ता आकार में नीयू के पत्ते के समान, किन्तु उससे बड़ा होता है। इसका फूल सफेद एवं फल बड़ा होता है। यह सड़ा और मीठा हो जाति का होता है। इसका छिल्ला बहुत मोटा होता है। इसके फल के अमभाग में छोटी चिन्वी होती है। इसका फल जितना अधिक पुराना होगा उतना ही अधिक गुणवत् और सुगन्धवाला होगा। इसका रंग पीला और गुला लाल होता है। यह कुछ फड़फड़ाहट लिए मीठा होता है। भीतर का गुदा एकदम मीठा होता है। इसका पाक, मुरब्बा और शरब आदि बनाया जाता है। मुरब्बे में इलायची, जावित्री आदि छोड़कर बर्षा तक चलाते हैं। यिजोरा नीयू अनेक रोगों में लाभदायक है।

गुण—मातृलुगफळं चाम्पुमुज्जं कण्ठविशोधकम् ।

तीक्ष्णं क्यु प्रियं चाग्निदीपकं दृषिकारकम् ॥

स्वादुश्च मिह्रमृदुयशोधकं पित्तपातनुद ।

कफदवाप्तृपायसादिहृत्तं चैव विनाशयेत् ॥

भरुधि रक्तपित्तं च आशयेदिति कीर्तितम् ।

तथा बाल मातृलुगं पित्तपातकफमहम् ॥

रक्तद्वारकं चैते मध्यमस्यापि ते गुणाः ।

पश्य महावर्षकरं हृद्यं बन्धुं च पौष्टिकम् ॥

दुष्काजीर्णविबन्धनपातं हृत्तं कफं ज्वरेण ।

अग्निमाद्यं च शोर्धं च आसारोपकृष्यादकम् ॥

कफज्वरदुर्जरा तिष्ठति तीक्ष्णोष्णं रिगधिका गुरु ।

हृमिपातककाम्दन्ति त्वद्भवं साधुशीतकम् ॥

गुरुपातोर्द्विजः रितम्बः कफहर स्मृतः ।
 वातपित्तहरः प्रोक्तः प्रोक्षोन्तर्मागको मधु ॥
 वात शूल कफ पर्दिमरोचकस्य च नाशकः ।
 केशर दीपन मेघ्न स्रग्ग्राहि रुचिप्रदम् ॥
 गुल्मोदरवासकासहिंसापातमदात्मयान् ।
 मधुशोपविबन्धाशोर्वातीश्व माशमत्यम् ॥
 केशरस्य रसः पानर्भवस्तिशूलकफारुधीः ।
 वात च द्रवासकास च पर्दिक्षेप विनाशयेत् ॥
 वीजं तु मातुलुहस्य गर्भेद दुर्जरं गुहः ।
 चण्डा तिष्ठ दीपन च दस्यमशोऽज्ञापहम् ॥
 वातपित्तशोफकफाघाशयेदिति कीर्तितम् ।
 फल्गुमन्त्रा गुरु क्षिता स्वाप्ती स्निग्धा वल्यवा ॥
 वातपित्ते माशयेच्च मूत्रमशोऽह्नीहरम् ।
 विपूची मध्यम्य च शूलं चैव विनाशयेत् ॥
 पुष्पं तु मातुलुहस्य दीपन ग्राहि क्षितिकम् ।

स्रग्ग्राहि वात रक्तपित्त माशयेदिति कीर्तितम् ॥ (धा० नि०)

विजोरा नीबू—खट्टा, गरम, कण्ठरोगक, शोष्ण, हलका,

प्रिय, अमिदीपक, रुचिकारक, स्वादिष्ट, जिह्वा एवं हृदय को शुद्ध करनेवाला तथा पित्त, वात, कफ, स्वास, सुषा, खोंसी, हिचकी, अरुचि और रक्तपित्त नाशक है। कोमल विजोरा नीबू—पित्त, वात, कफ और रक्तविकारों को उत्पन्न करता है। मध्यम अवस्था के नीबू का गुण भी कोमल नीबू के समान है। पक्का विजोरा

नीयू—देह को सुन्दर करनेवाला, हृदय को हिचकारी, पलकारक, पुष्टिजनक तथा शूल, अजीर्ण, विवन्ध, घात, श्वास, कफ, मन्दाग्नि, सूजन, खोंसी और अरुचि नाशक है। नीयू का द्रव्य—दुर्बल, कड़वा, तीक्ष्ण, गरम, स्निग्ध, भारी तथा घात और कफ नाशक है। नीयू के द्रव्य के रस—स्वादित, शीतल, भारी, धातुवर्धक, स्निग्ध, कफकारक और घात-पित्त नाशक है। नीयू के द्रव्य के भीतर का भाग—मधुर तथा घात, शूल, कफ, घमन और अरुचि नाशक है। नीयू का केशर—दीपन, मेघाकारक, हलका, मलरोधक, रुचिकारक तथा शुल्म, उदर-रोग, श्वास, खोंसी, हिचकी, घात, मवात्यय, उन्माद, शोथ, विवन्ध, अर्श और घमन नाशक है। नीयू के केशर का रस—पार्श्व, वस्तिशूल, कफ, अरुचि, घात, श्वास, खोंसी और घमन नाशक है। नीयू का बीज—गर्भदायक, अत्यन्त फट्ठिनता से पचनेवाला, भारी, गरम, दीपन, पलवर्धक तथा घात नाशक है। नीयू का मूल—मज्जन और कफ नाशक है।

सोला घी के साथ चटाना चाहिए। विजोरा नीबू की जड़ फरर में बंधने से भी शीघ्र प्रसव होता है।

(३) मृगी पर—विजोरा नीबू और मेवड़ी के रस की तीन दिनों तक नास लेना चाहिए।

(४) बालकों को दूध फटकने पर—विजोरा नीबू की जड़ दूध में घिसकर दें तथा एक टुकड़ा गले में बांधें।

(५) दाह और पिघ की शान्ति के लिए—विजोरा नीबू के रस में चीनी मिलाकर राखत बना लें। आयुर्यक्तानुसार ठंडे जल के साथ थोड़ा सेवन करें।

(६) गर्भाशय की शुद्धि के लिए—विजोरा नीबू का धीस और मोचरस की जड़ दूध में पीस-छानकर रजस्वला होने से चार दिनों तक सेवन करें।

(७) हिचकी पर—विजोरा नीबू के रस में राहद और फाला नमक मिलाकर सेवन करें। अथवा सोंठ, आवला, छोटी पीपर और राहद मिलाकर सेवन करें।

(८) शूल पर—विजोरा नीबू के फल, अथवा जड़ का रस राहद और जवाहार मिलाकर सेवन करें। इससे कुक्षि-शूल, हृदय-शूल और वस्ति-शूल नष्ट होते हैं।

(९) वमन पर—विजोरा नीबू की जड़ जल में घिसकर और राहद मिलाकर पीना चाहिए।

(१०) वमन और दस्त पर—विजोरा नीबू की जड़, अनार की जड़ और केशर जल में पीसकर पीना चाहिए।

(११) कर्ण शूल पर—विजोरा नीयू, आम और जार का रस गरम करके छोड़ना चाहिए ।

(१२) गर्माधान के लिए—विजोरा नीयू की जड़ और सफेद घुमची की जड़ घी में पिसकर चाटना चाहिए ।

(१३) हृद्रोग, शूल और क्षय पर—विजोरा नीयू के रस में छोटी पीपर का चूर्ण और मफ्सन मिलाकर सेवन करें ।

(१४) गर्मधारण के लिए—विजोरा नीयू और रेंद का थोड़ा घी में पीसकर सेवन करें । अथवा एक पका विजोरा नीयू का थोड़ा असुकाल में खाएँ ।

(१५) कानों के बहने पर—विजोरा नीयू के रस में सजीरा मिलाकर कानों में छोड़ना चाहिए ।

(१६) शराब के नशे पर—विजोरा नीयू के भाँवर का फेंसार और अनारखाना खाना चाहिए ।

(१७) अरुचि पर—विजोरा नीयू का फेंसार शहद के साथ सेवन करना चाहिए ।

(१८) मुख, कफ, घात, शोथ, जड़ता और अरुचि रोग पर—विजोरा नीयू का फेंसार और सैधानमक कानी मिर्च के साथ पीसकर गोली बनाएँ और मुख में रखकर चूमें ।

(१९) भूय और पित्त विषार पर—विजोरा नीयू छीलकर उसका टुकड़ा बनाएँ । याद दोलायत्र में उसे कथान से । उसके बाद उसका पानी धीरे से गार दें । याद पीनो की पारानी में छोड़ दें । इस तरह इसका मुरब्बा तैयार हो जाएगा और यह

भ्रम एवं पित्त-विकार आदि को दूर करेगा। अथवा ऊपर की विधि के अनुसार बिजोरा नीबू पकाकर सुखा लें। फिर घी में तलें, उसके बाद वशलोचन आठ भाग, छोटी इलायची चार भाग, सज दो भाग, छोटी पीपर एक भाग तथा जायफल, जावित्री, केशर, सम भाग घूर्ण बना लें। बाद चीनी की चारानी में सय चीजों को मिलाकर बर्फी बना लें। प्रतिदिन सुबह शाम दो तोले खाना चाहिए।

(२०) पथरी पर—बिजोरा नीबू और सेंधा नमक खाएँ।

(२१) यकृत पर—बिजोरा नीबू के भीतर का अंश दो तोले और काला नमक छ' मांशे प्रतिदिन दो बार खाना चाहिए।

कागजी नीबू

स० निम्बूक, हि० कागजी नीबू, ब० सेयु, म० कागदी लिंयु, गु० कागवी लिंयु, क० लिंयू, सै० निम्मपडु, ता० एलुमिच्ये, फा० लिमुनेतुरा, लिमुनेशिरि, अ० लिमुने हाजिम, अँ० लेमन Lemon, और लै० लेमोन एसिड, साइटस एसिड-Lemonum Acidum, Citrus Acida.

विशेष विवरण—नीबू का पेड़, बीज और कलम दोनों के लगाने से होता है। इसका पेड़ पन्द्रह-बीस फीट तक ऊँचा होता है। नीबू के पेड़ में तीसरे या चौथे वर्ष फल लगने लगता है। इसकी पत्तियाँ मोटी और दोनों ओर नुकीली होती हैं।

ऊपर का रंग अधिक गहरा और नीचे का थोड़ा फीका होता है। इसकी लम्बाई चार-पाँच अंगुल होती है। फूल छोटे-छोटे और सफेद रंग के होते हैं। फूलों में बहुत से पराग और केसर होते हैं। फल गोल या लम्बा होता है। इसकी सुगंध पक्की प्यारी होती है। नीबू फटा हुआ और पका पीले रंग का होता है। साधारण स्या नीबू खट्टा और स्वादिष्ट होता है। नीबू का उपयोग अनेक कामों में होता है। इसके रस की भावनाएँ अनेक औषधियों में दी जाती हैं।

गुण—निम्बूकमल वातघ्न दीपन पाचन क्षु ।

निम्बुक कृमिघ्नमूहनाशनं तीक्ष्णमस्युद्धरघमापहृ ।

पातपित्तकफशूलिन हित कण्ठहृत्पित्तरोधन परम् ।

नीबू—खट्टा, पात नाराक, दीपन, पाचन, हलका, कृमि समूह नाराक, तीक्ष्ण, बुद्धर-रोग नाराक, ममहारक तथा पात पित्त, कफ और शूल में हितकारी, अरुणि नाराक और रोपक है।

विशेष उपयोग (१) अजीर्ण पर—नीबू, आदी और सेंधा ममक भोजन के पहले खाना चाहिए। इससे अजीर्ण नष्ट होकर अग्नि दीप्त होती है तथा वायु, कफ, मलबद्धता और आमवात का नाश होता है।

(२) विपचिका से बचने के लिए—तो नीबू का रस प्रतिदिन भोजन में अथवा पीनी के साथ सेवन करें।

(३) पाचन के लिए—नीबू और सेंधा ममक नीचे ऊपर मरफटकर रख दें। जब नीबू खला जाय तब थोड़ा-थोड़ा खाना

चाहिए इससे अजीर्ण-विकार नष्ट हो जाता है। अग्नि दीप्त होती है और मुख का स्वाद बन जाता है।

(४) हैजा पर—नीयू के रस में चीनी छोड़कर शर्बत तैयार कर लें। अथवा नीयू और प्याज के रस में चीनी छोड़कर शर्बत तैयार कर लें। आधरयकता पड़ने पर थोड़ा-थोड़ा चटाएँ।

(५) आँख आने पर—नीयू के रस में जमालगोटा की जड़ और अफीम लोहे के तबे पर रगड़कर आँखों पर लेप करें। अथवा लोहकीट और जमालगोटा की जड़ नीयू घीरकर उसके भीतर भर दें और हल्दी के रंग से रंगे हुए कपड़े में उसको पोदली बाँधें और आँखों पर उसका सोया दें। इससे नेत्रों के अनेक विकार नष्ट हो जाते हैं।

(६) पित्त श्मन के लिए—नीयू के रस में चीनी मिलाकर सेवन करना चाहिए।

(७) तूषिया का विष—जबीरी नीयू ३ का रस चीनी के साथ लेना चाहिए।

(८) अम्लपित्त पर—जबीरी नीयू का रस सायकाल के समय सेवन करना चाहिए।

३ मोटा—जबीरी नीयू भी इसी नीयू की जाति का है, किन्तु गुण में थोड़ा अन्तर है। जबीरी नीयू—बड़ा, कड़वा, रेचक, उष्ण तथा कफ और पित्त नाशक है। कागजी नीयू की अपेक्षा यह कम कड़ा होता है।

चकोतरा नीयू

विशेष विवरण—चकोतरा नीयू पिजोरा नीयू की जाति का है। इसके पेड़, पत्ते और फूल सभी नीयू की भाँति होते हैं। इसके डठल पर काँटे होते हैं। इसका फल फागजी नीयू की अपेक्षा बड़ा होता है। कोई-कोई इस जखोरी नीयू का ही बड़ा भेद मानते हैं। इसके स्वाद में किण्वित व्युत्पन्न होता है। इसकी फाँकें पकी हुई सुनहले रंग की होती हैं। इसका पका फल मत्त के रंग का लाली लिए होता है। गरमी में यह फल बहुत अच्छा होता है।

गुण—मधुर, स्वादिष्ट, शीतल, सर्पण, तृपा, वृष्य, पुष्टि-कारक, दुर्जर, घातुषर्दक, प्रादी तथा घात, पित्त, कफ, वमन, शीत, विपरोग, रक्त्योग, अरुचि और अम नाराक है।

विशेष उपयोग (१) वमन पर—मुख चकोतरा की खर शहद में मिलाकर खाटना चाहिए।

इमली

स० चिन्ता, हि० इमली, य० सेंटुम, म० पिप, गु० चोपली, फ० हुण्डिसे, सी० चिन्ता चेट्टु, ला० पुलि, अ० तमर हिंदी, अ० टमे-रिंड ट्री Tamarind Tree और लै० टमेरिडग इडिफन्स Tamarindus Indicus

विशेष विवरण—इमली का पेड़ समस्त भारत तथा अमेरिका, अफ्रिका और एशिया के अनेक देशों में दाय

है। इसका पेड़ बड़ा, पत्तों छोटी-छोटी सीकों में दोनों ओर एवं फूल पीले रंग के गुच्छों में होते हैं। फूल में कुछ लाल छींटे भी होते हैं। यह अपने आठवें वर्ष में फलती है। यह माघ और फागुन तक पककर तैयार हो जाती है। इसकी फलियाँ फटार की भाँति खिरछो और लम्बी होती हैं। फलियों पर सूखे छिलके भी होते हैं। छिलका छीलने से भीतर का गूदा निकलता है। गूदे के भीतर बीज होता है। इसे चिचो कहते हैं। चिचो ऊपर लाल छिलकेदार और भीतर सफेद गूदेवाला होता है। इमली पकने पर ऊपर लाल और भीतर सफेद होती है। इमली चटनी, सरकारी, दाल आदि अनेक पदार्थों में खट्टापन के लिए छोड़ी जाती है। इसकी चटनी किसी भी प्रकार की बनाई हुई बहुत स्वादिष्ट होती है। खट्टापन के कारण मुख को त्यच्छ करती है। इसके पना से मात और बरा आदि खाया जाता है। नई इमली की अपेक्षा पुरानी पथ्यकर है। इसके चिचो को मून पीसकर गरीब लोग भौंटा बनाकर खाते हैं। चिचो से एक प्रकार का तेल निकलता है। लकड़ी के चिचो से अनेक तरह के खेल खेलते हैं। इमली की लकड़ी चिकनी होती है। इसका कोयला भी बनता है।

गुण—चिचो हृत्तो गुदकोष्णमाग्न्य पिचकप्रदः ।

रक्तकोषणकारी च दाहनाशकरो मतः ॥

चिचोपुष्प तु हृत्त स्वाद्वृत्त च रुचिप्रदम् ।

विषद चाग्निमनकं हृत्त दाहकप्रपहम् ॥

प्रमेहस्य समुद्दिष्टं पर्णं क्षोद्यहर मतम् ।

रक्तदोषहर चैव कृम चास्य तु कोमलम् ॥
अत्यम्लं प्रादुर्कं शोण्य दृष्य चाग्निप्रदीपकम् ।
रक्तपित्तस्य पित्तस्य कफरक्तस्य क्षोदनम् ॥
वातनाशकर प्रोक्त सत्यम् वातघ्न मतम् ।
कफपित्तकर चैव सत्यम् मधुर धरम् ॥
अम्लं हृद्य भेदक च मलस्रग्मकर मतम् ।
क्षीपन हृषिद् शोण्य रूक्ष यस्तिविशोधनम् ॥
मणदोष कफ घात कम्बुश्चैव विनाशयेत् ।
शुष्क विषाफल हृद्य कषु भ्रान्तिममापदम् ।
तृणाहर छन्महर कृमिनाशकर मधुम् ।

इमली का पेड़—भापी, गरम, खट्टा, पित्तजनक, कफकारक, रक्तप्रकोपक और वात नाशक है। इमली के फूल—क्षपैत, स्यादिष्ट, अम्ल, रुचिकारक, विराद, अग्निक्षोपक, हलघ्न तथा घात, कफ और प्रमेह नाशक है। इमली के पत्ते—सूजन और रक्तविकार नाशक हैं। फली इमली—अत्यन्त खट्टी, मनघातक, गरम, रुचिकारक, अग्निक्षोपक, घात नाशक तथा रक्तपित्त, कृक और रक्त को क्षुपित करनेवाली है। नई इमली—वात और पित्त को उत्पन्न करनेवाली है। पकी इमली—मधुर, मारक, खट्टी, हृदय को हितकारी, भेदक, मलस्रग्मक, क्षोदन, हृषिकारक, गरम, रूक्षी, यस्तिरोधक, तथा मणदोष, कफ, घात, भेदक कृमि नाशक है। सूखी इमली—हृदय को हितकारी, दस्तघ्नी तथा भम, भ्रान्ति, तृषा और कृमि नाशक है।

विशेष उपयोग (१) घवासीर पर—इमली के छाल का चूर्ण सुबह शाम गाय के दही के साथ सेवन करना चाहिए ।

(२) ममेह पर—इमली के छाल की राख छ मासो आघ पाव नारियल के जल में मिलाकर दिन में दो बार सेवन करना चाहिए । इसी प्रकार पाँच दिनों तक सेवन करना चाहिए । मूली अवश्य खानी चाहिए ।

(३) पाण्डुरोग पर—इमली के छाल की राख एक चोला से पाँच चोले तक बफरो के मूत्र के साथ घेना चाहिए ।

(४) गले की सूजन पर—इमली का चिर्छों ठंडे पानी में भिसकर वालू पर लेप करना चाहिए ।

(५) विच्छू के दश पर—चिर्छों घी में सेंककर फिर दश पर लगाएँ । वह चिर्छों विष चूसकर आप हो गिर पड़ता है ।

(६) क्षवज कास पर—इमली का चिर्छों सूख सेंकें । बाद छिलका निकालकर सफेद भाग को चूर्ण करके उसमें ताना घी और शहद विषम मात्रा में मिलाकर सेवन करें ।

(७) शूल पर—इमली के छाल की राख अथवा इमली के छाल का चूर्ण गरम पानी के साथ सेवन करें ।

(८) चेचक रोकने के लिए—इमली का चिर्छों और इल्दी का चूर्ण ठंडे पानी के साथ सेवन करना चाहिए ।

(९) मूसा के विष पर—इमली चार चोले, चूर्छों की फजली दो चोले, पुराने घी में घोटकर सात दिनों तक लगाएँ ।

(१०) अवीसार पर—इमली की पत्ती एक चोला, तीन

थोले चावलों की धोवन में पीसकर तथा मिट्टी के बर्तन में छौंकर पीना चाहिए।

(११) आँखों के आने पर—इमली की पत्ती रड़ के पत्र में धौंकर और कपड़-मिट्टी करके पकाएँ। उसका रस निकालकर उसमें मूनी हुई फिटफिरी और अफीम छोड़कर लोहे के तवे पर लोहे के बर्तन से घोटकर थजन बनाएँ। आवश्यकतानुसार कपों पर रखकर पानी से तर करके आँखों पर लगाएँ।

(१२) अग्निमांघ पर—इमली की छाल जगली कड़ों से जलाकर राख कर लें। रात में सोव समय छ मासो गरम पानी के साथ भेवन करना चाहिए।

(१३) भूख कम लगती हो, तो—इमली की पत्ती की चटनी घाटना चाहिए।

(१४) सिंगरिफ के विष पर—इमली का पिछो आध सेर, चार सेर पानी में बवालकर सात दिनों तक कुस्ता करें।

(१५) नागफनी के विष पर—इमली की पत्ती पीसकर लेप करना चाहिए।

(१६) बिल का पैर मूमने पर—इमली की पत्ती और दीमक के घोंघी की मिट्टी पानी में ग्यालकर घोटली बनाकर घसी से सेंकना चाहिए।

(१७) कर्ण शूल पर—इमली मोनदी जमीन पर जला कर राख कर लें और थोड़ी पानी में धोलकर लप करें।

(१८) यक्षार के विष पर—इमली की पत्ती पीसकर हंग

करना चाहिए ।

(१६) बालकों के रक्तातीसार पर—इमली के छाल का चूर्ण तीन मासे से छः मासे तक गाय के दही के साथ तीन दिनों तक सुबह-शाम चटाना चाहिए ।

(२०) भोंग के नशा पर—इमली का पानी पीना चाहिए ।

(२१) विषचिका पर—इमली नौ खोले, मिलावों आठ खोले, सफेद प्याज के रस में पीस-छानकर पिलाना चाहिए । इससे विपैला कीड़ा मर जाता है ।

(२२) अरुचि और पित्त पर—भच्छी छछ पत्ती हुई इमली ठंडे पानी में मलकर छान लें और चीनी मिलाकर पिलाएँ । याद जल में इलायची, लौंग, कपूर और मिर्च का चूर्ण मिलाकर कुत्ता करें । इससे अरुचि का नश और पित्त का शमन होता है ।

(२३) कोष्ठबद्धता और पित्त पर—इमली एक सेर, दो सेर पानी में चार पहर तक भिगो दें । पीछे घट पानी छानकर आधा जला दें । याद दो सेर चोनी छोड़कर चाशनी बनाएँ । प्रतिदिन शक्ति के अनुसार दो खोले से पाँच खोले तक सेवन करें । कोष्ठबद्धतावाले को रात में और पित्तवाले को प्रातःकाल सेवन करना चाहिए ।

कटहल

स० पन्स, हि० कटहल, व० कांढाल, म० फणस, शु० पणस, क० इलसिनहण्णु, तै० पन्सकायि, सा० मला, अ० इण्डियन

जाफ़ ट्री Indian Jack Tree, और लै० आर्टोकार्पस इन्टेग्रिफोलिया *Artocarpus Integrifolia*.

विशेष विवरण—फटहल का पेड़ बड़ा होता है। पाँच-छ वर्ष में यह फलने लगता है। यह पेड़ पूर्वी और परिष्मी घाटों की पहाड़ियों पर आप-से-आप होता है। इसकी अढाकार पत्तियाँ चार पाँच अंगुल तक लम्बी, कड़ी, मोटी और ऊपर की ओर खामोश लिपि हरे रंग की होती हैं। इसमें बड़े-बड़े फल लगते हैं। फलों की लम्बाई प्रायः हाथ-बेड़ हाथ तक और घेरा भी इतना ही होता है। ऊपर का छिलका मोटा, नुकीला और फाँटेदार होता है। फल के बीच में लम्बेपल बड़े-बड़े बीज होते हैं। उन बीजों के ऊपर एक पतला और कड़ा छिलका होता है, उसके ऊपर मोटे रेशोंवाला एक प्रकार का कोथा होता है। उसके चारों ओर फटहल का गूदा होता है। इसके पकने पर गूदा खराब हो जाता है। कोथा बड़ा सुन्दर होता है। इसे लोग बड़े पाव से खाते हैं। फटहल नीच से ऊपर तक फैलता है। इसके पेड़ की छाल से बड़ा अच्छा दूध निकलता है। उस दूध से खड़ बन सकता है। इसकी छाल और मुगड़ा को उपालने से पीला रंग बनता है। बर्मीज लोग इसी रंग में अपना वस्त्र रंगते हैं। किसी-किसी बड़े पेड़ में पाँच सौ तक फल लगते हैं। फटहल बहुत काम में आता है। कच्चे फटहल की तरफारी बनाई जाती है। फटहल का बीज भी खाया जाता है। बीज की तरफारी और आचार बनाया जाता है। फटहल का आचार भी बड़ा स्वादिष्ट होता है। फटहल को रामूषा भूँजों में घरेलू उमरे

जरासा छेद कर देना चाहिए। अन्यथा जोर से फूटकर चछलता है और पासवर्षियों के जलने की आशका रहती है। बीज मिट्टी लगाकर सुखाते हैं और वर्षा में मूनकर खाते हैं। दक्षिण कोंकण में अनेक लोग तीन-चार महीनों तक केवल कटहल ही खाकर रहते हैं। कटहल का समय व्यतीत हो जाने पर उसका बीज खाते हैं। कटहल के ऊपर का छिलका जानवरों को खिलाने से दूध अधिक होता है। इसके बीज के ऊपर के कोए की खीर, रोटी और कढ़ी बनाकर खाते हैं। इसकी लकड़ी पीली और सागवान की तरह मजबूत होती है। कटहल की लकड़ी मकान एवं कुर्सी, आलमारी और पर्लेंग आदि बनाने के काम में आती है। कटहल की जाति का ही एक पेड़ और होता है। उसका पत्ता बड़ा और फल खाने के काम में आता है। इसकी लकड़ी कटहल की अपेक्षा बहुत मजबूत होती है। कटहल का पका कोआ खाकर पान न खाना चाहिए, क्योंकि पान खाने से पेट फूलकर मृत्यु हो जाती है।

गुण—पमस शीतल पक्व स्निग्ध पित्तानिहानपहम् ।

तर्पणी वृद्धाण स्वादु मांसल दक्षेष्मल मृशम् ॥

वर्ष्य शुक्रप्रद इन्ति रक्तपित्तक्षतक्षयाद् ।

आम तपेध विष्टम्भि वातल शुष्क गुठ ॥

वाहकृष्णपुर यस्य कफमेदोविमर्दनम् ।

पतसोवृमूषबीजानि वृष्णानि मधुरानि च ॥

गुल्मि वरुवर्षासि छट्मूत्रानि स्रवदेत् ।

मरुजा पमसजो वृष्यो वातपित्तकफापहः ॥ (भा० प्र०)

पक्षा कटहल—शीबल, स्निग्ध, पित्त-वात नाशक, रक्ति-कारक, वृ हण, स्वादिष्ट, मासवर्द्धक, कफकारक, बलवर्द्धक, शुक्र-जनक तथा रक्तपित्त और चतुर्दश नाराक है। कषा कटहल—विष्टम्भकारक, वातकारक, कपैला, भारी, दाहकारक, मधुर, बल-कारक, कफ नाशक और मेव नाराक है। कटहल का कोभा—वीर्य-वर्द्धक, मधुर, भारी, मलवर्द्धक और मूत्रनिस्सारक है। कटहल का बीज—वीर्यवर्द्धक तथा घात, पित्त और कफ नाराक है।

विष्टोप सपयोग (१) मुँह फटने पर—कटहल की छाल पिसकर लगाना चाहिए।

(२) शोफोदर पर—कटहल का अक्षुर और जगली गूलर की छाल एक पाव पानी में पीस-छानकर पीना चाहिए।

(३) घासकों के आमातीसार और सग्रहणी पर—कटहल और आम के पेड़ की छाल पानी में मिगोकर छान लें। शक्ति के अनुसार एक खोला से तीन खोले तक, दो मारो घूना का पानी मिलाकर पिलाना चाहिए।

(४) कण्ठ रोग पर—कटहल की प्रत्येक डाल के कोने पर नुकीली क्ली होती है, उसे पीसकर उसका रस गले में छोड़ना; अथवा उसकी गोली मुँह में रखकर घूसना चाहिए।

(५) रक्तातीसार और विपचिका पर—कटहल और आम की छाल के रस में घूना का पानी मिलाकर पीना चाहिए।

(६) कटहल के अजीर्ण पर—मारियल की गिरी खाएँ।

(७) कटहल से पेट

बदहर

स० गु० लकुच, हि० बदहर, य० डेसो, म० घटार, और लै०
आर्टोकार्पस लकुचा *Artocarpus Locoocha*

विशेष विवरण—यों तो बदहर का पेड़ प्रायः सभी जगह होता है, किन्तु कर्नाटक और गोमातक प्रान्त में अधिक होता है। अन्य स्थानों में अच्छा नहीं होता। बदहर का पेड़ बड़ा होता है। इसका पत्ता छ'-साठ अंगुल तक लम्बा और पाँच-छ' अंगुल तक चौड़ा, कर्करा एष कुटकी के परो से कुछ मोटा होता है। फूल पीला, गोल-गोल होता है। उसमें पसुदियाँ नहीं होतीं। फल पकने पर पीला और छोटे शरीफा के बराबर, परन्तु बेहोल होता है। खाने में खट-मिट्टा मालूम होता है। पके गूदे का रंग पीलापन लिए लाल होता है। बदहर पकने के पहले टुकड़े करके सुखाते हैं। इसका उपयोग इमली और आम के अमात्र में करते हैं। बदहर के फूल का शाक बनाया जाता है। बदहर की लकड़ी कड़ी और पीले रंग की होती है। यह नाव तथा सजावट का सामान बनाने के काम में आती है। आसाम में इसकी छाल से दौंव साफ करते हैं। इसकी छाल पित्त-शामक होने के कारण प्रयुक्त है। बदहर के फूल और फल का आचार और घरकारी बनाई जाती है। पका फल तमक के साथ खाया जाता है। इसका मुरब्बा भी बनता है।

गुण—भस्म कफघ्नमुष्ण च शुद्ध विष्टम्भकृच्छया ।

मधुर च तयाम्बु च दोषत्रितवरकहृत् ॥

शुष्कग्निसाशन चापि नेत्रयोरहितं स्मृतम् ।

सुपक्व तप्तु मधुरमम्लं चानिरुपिचद् ॥

कफवहिकरं हृष्य दृष्य विष्टम्भकं च तत् । (भा० प्र०)

कच्चा बड़हर—गरम, भारी, विष्टम्भकारक, मधुर, स्रष्टा, त्रिदोषकारक, रक्त-विकारकारक, नेत्रों को अहितकारी तथा शुष्क और अग्नि नाशक है । पका बड़हर—मधुर, स्रष्टा, वात-पित्त नाशक, कफ-कारक, अमिषर्द्धक, रुचिकारक, वीर्यवर्द्धक और विष्टम्भकारक है ।

विशेष उपयोग (१) शीतला, पित्त और अरुचि पर-बड़हर के पानी में चीनी, जीरा और काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(२) प्रसूता के लिए—बड़हर का रस पथ्यकारक है ।

(३) त्रिदोष में—कच्चे बड़हर के रस में आंवला का रस सम भाग मिलाकर पीना चाहिए ।

(४) अरुचि में—पका बड़हर और सेंधा नमक साथ ।

अखरोट

स० अखोट, हि० अखरोट, ब० आक्रोट, म० आक्रोड, गु० आखोट, क० आखोट, फ्र० चार्तगज, अ० ओमकमकपम, अ० बाल नट Walnut, और लै० जगलन्स रजिया-Juglans Regia.

विशेष विवरण—इसके वृक्ष हिमालय के पास कागुल, चीन और ईरान आदि देशों में अधिकता से होते हैं । इसके पेड़

की ऊँचाई लगभग पचास फीट होती है। इसके पत्ते अण्डाकार पाँच-सात इंच लम्बे और कुछ मोटे होते हैं। फूल सफेद रंग के गुच्छों में होते हैं। फल गोल-गोल मैनफल के समान होते हैं। फल खोलने पर गिरी निकलती है। यह गिरी बादाम के समान मीठी होती है। इसके पेड़ में तीस-चालीस वर्ष बाद फल लगते हैं। यहाँ यह सुखाकर खाया है। इसकी छाल रंगने तथा पत्ता और बठल पशुओं के खाने के काम आता है।

गुण—मधुरोदो मधुरा किञ्चिदम्लं स्निग्धम् शीतलम् ।

वीर्यवृद्धिकरबोण्यो रुचिदः कफपित्तहृत् ॥

गुरु प्रियो यलकरः कफहृन्मलप्रहृत् ।

वातपित्त क्षय वात हृद्रोग रक्तक्षोपकम् ॥

रक्त्यास च दाह च नाशयेदिति कीर्तितम् । (नि० १०)

असुरोट—मधुर, किञ्चित् खट्टा, स्निग्ध, शीतल, वीर्यवर्द्धक, उष्ण, रुचिकारक, कफ-पित्तकारक, भारी, प्रिय, यलकारक, कफ-कारक, मलवद्धक तथा वात-पित्त, क्षय, वात, हृद्रोग, रक्तक्षोप, वातरक्त और दाह नाशक है।

विशेष उपयोग (१) घवासीर पर—असुरोट के तेल में कपड़ा मिगोकर गुदा में रखने से बर्द दूर होता है।

(२) मृगी पर—असुरोट की अतर छात्र मेवड़ी के रस में पिसकर अजन करना और नास लेना चाहिए।

(३) वातजशोथ पर—असुरोट कोंजी में पिसकर लेप करना चाहिए।

(४) दूध बढ़ाने के लिए—अखरोट का पत्ता और गेहूँ का आँटा सम भाग मलकर पूरी बना लें और दूध के साथ खाएँ ।

(५) अर्श, गुश्म और कृमि पर—कच्चे अखरोट का रस पिलाना चाहिए ।

(६) मलशुद्धि के लिए—अखरोट के फल की 'बाज' का काढ़ा अथवा अखरोट का तेल दो-तीन गोले पीना चाहिए ।

सुपारी

स० पूगोपल, दि० म० सुपारी, ब० शुपारी, गु० शोपारी, क० अष्टमेकर, वै० पाक काया, फ० पापिल, अ० फ्रेफिल, अँ० विटल नट पाम-Botelnut Palm, और लै० एरिका कैटेचु Arec Catechu.

विशेष विवरण—सुपारी का पेड़ तीस-चालीस हाथ तक ऊँचा होता है । इसके पत्ते तान के समान मजबूत और एक-से-दो फुट तक लम्बे होते हैं । सीक पौध-झा फुट लम्बा होता है । इसमें छोटे-छोटे फूल लगते हैं । फल डेढ़ या दो इंच के घेरे में अष्टाकार होता है । उस पर नारियल के समान छिलका होता है । इसका पेड़ सदात्रि पर्वत के सब देशों होता है । परन्तु मंगलोर, तालेचेरी, कोचीन, हुबली, गोमोंतक और भीवर्धन में अधिक होता है । भीवर्धन से सफेद सुपारी आती है । यह बहुत अच्छी होती है । सुपारी का दूध चिकना होता है । सुपारी छीलकर

उबालने से लाल सुपारी बन जाती है। बिना उबाले छीलकर सुखाई सफेद सुपारी कही जाती है। यही उबाली हुई चिकनी सुपारी कही जाती है। सुपारी यों ही अथवा पान में छोड़कर खाई जाती है। इसे तोड़ने से चिकना रस निकलता है। यह रस लकड़ी और नाव पर लगाया जाता है। इसके उबालने पर जो पानी बचता है, उसे सुखाकर सुपारी का फूल कहते हैं। प्रसूता के लिए जो मसालेदार सुपारी बनाई जाती है, उसमें इसका उपयोग होता है। जो आधी सुपारी आती है, वह भी इसकी एक जाति है।

गुण—प्लीकल मोहक रसदु रस्य कषायकम् ।

रसं सर च मधुर गुण पथ्य च दीपनम् ॥

किण्वकटु च समोक्त मुलधैरस्यनाशकम् ।

बर्हि छेद त्रिदोषघ्न मूत्रपात कफ तथा ॥

पित्त दुर्गन्धां चैव नाशयेदिति कीर्तितम् ।

मादृ प्लीकल प्रोक्त तुवर कण्डयुद्धिहृत् ॥

अभिष्यन्दि सरं चैव गुद दृष्ट्याग्निमांशकृत् ।

रक्तक्षोप मुलमल पित्त चाम कफ तथा ॥

आग्निमानमुदरं चैव नाशयेदिति कीर्तितम् ।

शुष्क प्लीकल रस्य पाचक रेषक तथा ॥

स्निग्ध च घातक चैव कण्डलम त्रिदोषमुद ।

पर्ण बिना केवलं तु मस्तिष्क शोफघ्नाच्छुत् ॥

पक्व चार्द्र प्लीकल छेदक च त्रिदोषहृत् ।

शुष्क पक्वीकृतं तप्त स्निग्धं घातक मत्तम् ॥

त्रिदोषनाशक चैव तद्गुण सषडोपद्रव । (शा० वि०)

सुपारी—भोक्षकारक, स्वादिष्ट, रुचिकारक, कफैक, रुखी, सारक, मधुर, भारी, पथ्य, घीपन, किंचित् धरपरी, मुकी विरसता दूर करनेवाली तथा वमन, छेद, त्रिदोष, मल, वाकक, पित्त और दुर्गन्ध नाशक है । कच्ची सुपारी—कफैली, शोषक, अभिष्यन्दि, सारक, भारी, दृष्टि-शक्ति नाशक, मन्त्रिकारक तथा रक्त-विकार, सुस्त्रमल, पित्त, आम, कफ, आम्भाव और सदर-रोग नाशक है । सूखी सुपारी—रुचिकारक, पाचक, रेस्तिग्ध, घातकारक तथा कण्ठरोग और त्रिदोष नाशक है । पान की सुपारी—सूजन और पाण्डुरोग पैदा करती है । हुई कच्ची सुपारी—छेदक और त्रिदोष नाशक है । पकई सूखी सुपारी—स्तिग्ध, घातकारक और त्रिदोष नाशक है । सुपारी—सर्वदोष नाशक है ।

विशेष उपयोग (१) वमन पर—सुपारी की रस, रेकी रस और नीम की रस पानी में मिलाकर तथा बिजौर की जड़ बिसकर पीना चाहिए ।

(२) मूत्राघात पर—सुपारी के छिलके की रस मिलाकर धस्ति पर लेप करना चाहिए ।

(३) आमवात में—सुपारी रात के समय भिगी में प्रातःकाल पीसकर पुरानी इमली का पना मिलाएँ और पी जायें बाद गरम-गरम पानी थोड़ी-थोड़ी देर पर पीना चाहिए । दस्त होकर आमवात नष्ट हो जाता है ।

(४) आघासीसी पर-आधी सुपारी घिसकर लेप करना चाहिए ।

(५) विसर्प और चकत्तों पर-चिकनी सुपारी का घूर्ण, अथवा चिकनी सुपारी पानी में घिसकर लेप करना चाहिए ।

(६) कृमि पर-सुपारी का घूर्ण गरम पानी के साथ दें ।

(७) खुजली पर-सुपारी के छिलके की राख तिल के तेल में मिलाकर लगाना चाहिए ।

(८) गला सूजने पर-चिकनी सुपारी, इसली का धिआँ और गूगुल गरम पानी में घिसकर दिन में दो-तीन बार लेप करें ।

कैय

स० कपित्थ, हि० कैय, ब० कपित्थवेल, म० कँवठ, गु० कोठ
बही, क० वेल्ड, लै० एलॉगाकाय, अ० वुड एपल Wood Apple,
और लै० फेरोनिया एलिफेंटिन्म्-Feroma Elephantinum

विशेष विवरण—यों तो कैय का पेड़ प्रायः सर्वत्र होता है, परन्तु वशिष्ठ एवं गुजरात में अधिक होता है । यह वेल के पेड़ के समान काँटेवाला होता है । इसकी पत्तियाँ छोटी, जड़ की ओर लम्बी और आगे गोला होती हैं । कैय का फल बहुत छोटे वेल के आकार का होता है । इसके ऊपर का छिलका कड़ा और मटमैले रंग का होता है । इसका फूल छोटा और सफेद होता है । फल खाने में सख्त मिठा और कपैला होता है । पका कैय यों ही अथवा

गुड़ या चीनी के साथ खाया जाता है। कच्चा कैय चटनी और
आचार के काम में आता है। पक्के का सुरब्धा भी बनता है। कहा
जाता है कि हाथी, कैय को बिना चबाए निगल जाता है और लंगूर
के साथ समूचा कैय निकलता है, परन्तु उसमें गुदा नहीं दबता।
कैय की लकड़ी पीलापन लिए सफेद और मजबूत होती है।

गुण—कपित्थ मधुर चाम्ब दुग्ध प्राहि शीतलम् ।

दुग्ध तिक्तं पिच्छवातव्रणनाशकम् मतम् ॥

कफमाम कपित्थस्य प्राहिचोष्णं च रुक्मकम् ।

सत्पम्ब दुग्धं चैव लेकनं वातपित्तहृत् ॥

मिद्धाजात्यकम् दम्बं विपस्वरकफमण्डितम् ।

तत्पक्वं रुचिदं चाम्बं कपाय प्राहि माधुरम् ॥

कण्ठशुद्धिस्तु शीतं गुरु दुग्धं च दुर्बलम् ।

दवास्त क्षय रक्तक्षयं वान्ति वातं श्मश्रुं तथा ॥

हिष्मानं च विषं म्लामि तृषां दोषत्रयं तथा ।

हिक्कां कासं नाशयति शीर्जं च कृष्णयापहम् ॥

शीपिष्ण्यां विषं चैव विस्त्रपं चैव नाशयेत् ।

पीजतीसु च सुयवं प्राहकं स्वादु पिच्छमुत् ॥

भासोर्विषं कण्ठं चैव हिक्कां वान्ति च नाशयेत् ।

विपनाशकं दुग्धं वर्गं वान्तिपित्तसारमुत् ॥

हिक्कां नाशयतीत्येष प्रोक्तं पूर्णमहर्षिभिः । (नि० २०)

कैय—मधुर, सदा, कपैला, प्राही, शीतल, शीर्षवर्धक,

सधा पित्त और वात नाशक है। कया कैय—प्राही, गरम, २००

हलका, खट्टा, कपैला, लेखन तथा वायु, पित्त, जिह्वा की जड़ता-कारक, रुचिकारक तथा विष, स्वर और कफ नाशक है। पक्का कैय—रुचिकारक, खट्टा, कपैला, माही, मधुर, कण्ठरोगक, शीतल, भारी, वीर्यवर्द्धक, देर से पचनेवाला तथा श्वास, शय, रक्त-दोष, वमन, घातु, भ्रम, विष, ग्लानि, तृषा, त्रिदोष, हिचकी और खाँसी को नष्ट करता है। कैय का बीज—इद्रोग, मस्तक-दाल, विष और विसर्प नाशक है। कैय के बीजों का तेल—कपैला, माही, स्वादिष्ट, पित्त नाशक तथा मूत्र का विष, कफ, हिचकी और वमन नाशक है। कैय का फूल—विष नाशक है। कैय की पत्तियाँ—वमन, अजीर्ण और हिचकी नाशक हैं।

विशेष उपयोग (१) पित्त श्मन के लिए—कैय का गूदा चीनी के साथ खाना; अथवा कैय की पत्ती का रस दूध में मिलाकर पीना चाहिए।

(२) कामला पर—कैय की पत्ती का रस दूध का घीटा देकर निकालकर प्रतिदिन प्रातःकाल एक छटौं पीना चाहिए।

(३) मदर पर—कैय और बॉस की पत्ती का पूर्ण शहद के साथ सेवन करना चाहिए।

(४) गरमी से घातु गिरता हो, तो—कैय की पत्ती का पूर्ण दूध और मिश्री के साथ देना चाहिए।

(५) मूसा के विष पर—कैय के बीज का तेल लगाएँ।

(६) पित्तज फुँसियों पर—कैय की पत्तियों पानी में पीसकर, अथवा वही में मिलाकर लेप करना चाहिए। पत्तियों का

योद्धा सा रस मिमी मिलाकर पीना चाहिए ।

(७) शरीर में एकत्रित रसायन पर—कैय की पत्ती, चौलाई की पत्ती और फेला का फूल, सम भाग सोलह गुना पानी में पकाया जाय । अष्टमांश वाकी रहने पर प्रतिदिन दोनों समय चौदह दिनों तक राजा काढ़ा बनाकर पीना चाहिए । तेल, सट्टा, नमक और लाल मिर्च न खाना चाहिए । स्नान न करना चाहिए । पन्द्रहवें दिन सर्वाङ्ग में घकरी की लेंढ़ी गोमूत्र में घोलकर लेप करना और चार घड़ी याव स्नान करना चाहिए ।

(८) हिचकी और श्वास पर—कैय का रस, राइर और छोटी पीपर का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(९) अजीर्ण पर—कैय के गूदे में सोंठ, मिर्च और पीपर का चूर्ण तथा राइर और चीनी मिलाकर सेवन करना चाहिए ।

कमरस

स० कर्मरस, हि० कमरस, द० काम राजा, म० कर्मरें, गु० कमरक खाटा मीठा वे छे, क० कर्मर, अ० करबोला-Carambola, और लै० एवरिया करबोला-Averrhoa Carambola.

विशेष विवरण—कमरस का पेड़ प्रायः सर्वत्र होता है; परन्तु कोंकण प्रान्त में बहुत होता है । इसका पेड़ मम्बेला और पत्तियों एक-ठेड़ अंगुल तक चौड़ी, दो अंगुल तक लम्बी, फुल्ल लुकीली तथा पतली एवं सीकों में लगती हैं ।

फूल गिरजाने के बाद लम्बा-लम्बा पाँच फाँकवाला फल लगता है। यह ककचा-हरा और पक्का-पीला होता है। ककचा-खट्टा और पक्का-खटमिट्टा होता है। यह कपैला अधिक होता है। इसीलिए इसका पका फल घूना लगाकर खाया जाता है। ककचा फल रगई के काम में आता है। इससे लोहे के मुर्चे का रंग दूर हो जाता है। कमरख के पेड़ की छाया बहुत शीतल और सुखद होती है। इसका पेड़ सदैव हरा रहता है। फल भी बहुतायत से लगते हैं। कमरख का आचार और मुरब्बा अच्छा होता है। इसकी चटनी भी बनाई जाती है। मिर्च, जीरा और नमक लगाकर खाने से यह अधिक स्वादिष्ट होता है। पक्का कमरख यों भी खाया जाता है। कमरख के फल, पत्तियों और जड़ औषध के काम में आती हैं। कमरख खुजली के लिए अत्यन्त उपयोगी माना जाता है।

गुण—कमरख कक नाम माहृमूर्ध वातनाशकम् ।

उष्ण पिष्टकर चैव उत्पक्व मधुर मक्खम् ॥

अम्लं च बलपुष्टीनां रुचेनचैव तु वर्धकम् । (नि० १०)

कक्षा कमरख—माही, खट्टा, वात नाशक, गरम और पित्तकारक है। पक्का कमरख—मधुर, खट्टा, बलकारक, पुष्टिकारक और रुचिवर्धक है।

विशेष उपयोग (१) खुजली पर—कमरख की पत्ती वही में पीसकर स्नान करने से दो पेटे पूर्व लगाना चाहिए।

(२) पित्त शान्ति के लिए—पके कमरख के रस में चीनी मिलाकर चारान्ती बनालें। आवश्यकतानुसार गरमी के दिनों

में थोड़ा शर्बत पानी में मिलाकर पीना चाहिए ।

(३) अरुचि में—पके कमरख की घटनी सेंधा नमक मिलाकर चाटनी चाहिए ।

हरफारेवड़ी

स० लवली, दि० हरफारेवड़ी, घ० नोयाह, म० काय आवले,
और गु० स्राटी आंघली ।

विशेष विवरण—इसका दृष्ट पदा होता है । पत्ता कसौंदी के पत्ते के समान एव जम्पा होता है । इसमें अगूर के गुच्छे की मॉति फल गुच्छे में लगते हैं । यह पौ ही खाया जाता है । इसका आधार भी बनता है ।

गुण—कषायकृमिनाशककफपित्तहर गुद ।

विशद रोषण रुखं स्वादिष्ठ तुवर रवे ॥ (भा० प्र०)

हरफा रेवड़ी—रक्त-विकार, घवासीर और कफ-पित्त नाशक, भारी, विशद, रोचक, रुखी, स्वादिष्ट, स्राटी और कपैली होती है ।

विशेष उपयोग (१) दस्त के लिए—हरफारेवड़ी की छाल के रस में मिर्च, बेलपत्र और पाँच लोंगों का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए । किसी प्रकार का कष्ट होने पर भी भाव सार्व ।

(२) शीतपित्त पर—हरफारेवड़ी के पत्तियों का अथवा हरफारेवड़ी के रस में मिर्च का चूर्ण मिलाकर लेप करना चाहिए ।

(३) नाड़ीग्रण पर—हरफारेवड़ी की छाल का रस दो

तोले, तीन तोले इमली के छाल का रस और पाँच तोले गाय का घी मिलाकर पाँच-सात दिनों तक सेवन करना चाहिए ।

करौंदा

स० करमईक, हि० करौंदा, य० करमूचा, म० करवदा, गु० करमदा, क० काराजग, तै० पारिक चेट्टु, अ० जस्मिनफ्लावर
केरिसा-Jasmine-flowered Carisa, और लै० केरिसा कोर-
डास Carissa Corandas

विशेष विवरण—इसका पेड़ पहाड़ों पर अधिक होता है ।
इसके पेड़ में कटि होते हैं । करौंदा का फल गोल, थोड़ा लम्बा
और थोड़ी फालिमा लिए लाल रंग का होता है । कच्चे फल को
चटनी, आचार और मुरब्बा बनता है । इसकी लकड़ी जलाने के
काम में आती है । फल पकने पर भी खट्टा होता है । कड़यी जाति
का भी एक करौंदा होता है । करौंदा दो प्रकार का होता है । एक
पकने पर काला और दूसरा लाल, सफेद । इसमें जुड़ी की भोंवि
सफेद फूल लगते हैं । इनमें मधुर गंध होती है । फल गुच्छों में
लगते हैं । पत्राभ में इसके पेड़ से लाह निकली जाती है । फल रंग
के काम में आता है । इसकी छालियों को छीलने से एक प्रकार
का चिकना और तरल पदार्थ निकलता है ।

गुण—करमईय त्वाममल्ल शुभ दूपाहरम् ।

उष्ण रुचिकर प्रोक्त रक्तपित्तकफप्रदम् ॥

तत्पक्व मधुर द्रव्यं क्यु पित्तसमीरयति । (भा० प्र०)

दोनों मकार का कच्चा करौंदा—सूटा, भारी, घृषा नाशक, गरम, रुषिकारक तथा रक्तपित्त और कफकारक है । पक्व करौंदा—मधुर, रुषिकारक, हलका तथा पित्त और घात नाशक है ।

विशेष उपयोग (१) विष परीक्षा के लिए—करौंदा की जड़ पानी में घिसकर पीना चाहिए । विष का प्रकोप होने पर घमन न होगा । अन्यथा घमन हो जायगा ।

(२) खुजली पर—कड़वे करौंदा की जड़ पानी अथवा तिल के तेल में घिसकर लगाना चाहिए ।

(३) घाव के कीटों पर—कड़वे करौंदा की जड़ पानी में चन्दन के समान महीन घिसकर लेप करना चाहिए । पतला करके घाव के भीतर छोड़ना भी चाहिए ।

(४) सर्पदंश पर—कड़वे करौंदा की जड़ पानी में घिस कर पीना चाहिए ।

(५) विषमज्वर में—कड़वा करौंदा की जड़ पानी में घिसकर लेप करना चाहिए ।

(६) शोफोदर पर—कड़वे करौंदा की जड़ गोमूत्र में पीसकर पीना चाहिए ।

(७) अरुचि—करौंदा की चटनी चाटने से नष्ट होती है ।

घेर

स० घदरी, हि० घेर, ब० यरुई, म० घोर, गु० घोरड़ी, फ० पेखु, सै० रेगुचेट्टु, ता० रेयन्ति, फ्र० कुनार, अ० सीदरनवफ, अ० जुजय-Jujub, और लै० मिमिकस जुजया Zizyphus Jujuba.

विशेष विवरण—घेर का पेड़ प्रायः समस्त भारत में होता है। इसके पेड़ में फौटा होता है। छोटी, बड़ी एवं जगली आदि इसकी अनेक जातियाँ हैं। जगली को मरवेरी और फलमी को पेमदीघेर कहते हैं। घेर की एक और भी छोटी जाति है। इसे महाराष्ट्र में घोण्टी कहते हैं। घेर के पेड़ों में लाह खूब होती है। इसकी पत्तियाँ जानवर खाते हैं। छाल चमड़ा सिम्झाने के काम में आती है। बंगाल में इसकी पत्तियों पर रेशम के कीड़े पाले जाते हैं। इसकी लकड़ी कड़ी और कुछ साल रंग की होती है। यह प्रायः खेती का सामान और मकान बनाने के काम में आती है। इसमें लम्बे फल लगते हैं। घेर के भीतर बड़ा कड़ा बीज होता है। घेर कच्चा-हरा और पक्का—पीला एवं मोठा होता है। कलम लगाकर फल बढ़ाया जाता है।

गुण—पथ्यमान क्षुमपूरं सौवीर यदर महत् ।

सौवीर यदर क्षितिं मेदनं गुरु क्षुब्धम् ॥

इहण पित्तदाहज्वरतृष्णामिवारणम् ।

सौवीरस्तु सपक्वं मधुरं क्रीडमुष्यते ॥

कोष्ठं तु बद्धं दाहि रक्ष्यमुष्ण च वातहतम् ।

कफपित्तकर चापि शुक्ल सारकमीक्षितम् ॥

कर्कन्धूः क्षुद्रबद्ध कथित पूर्वसूरिभिः ।

अम्ल स्यात्क्षुद्रबद्ध कषाय मधुर ममाक् ॥

स्निग्ध गुणश्च तिक्तश्च वातपित्तापह स्मृतम् ।

शुष्क भेषजिह्वस्पर्शं ह्यु तृष्णाहमावजित् ॥ (भा० प्र०)

बड़ा और पक्कर मीठा हो गया हो, ऐसे घेर को सौवीर कहते हैं। सौवीर—बड़ा घेर—शीतल, मेदक, भारी, शुष्क जनक, पुष्टिकारक तथा पिच, दाह, रक्तविफार, घृय और तृषा शामक है। बड़े घेर से छोटे और उसे पक्कर मीठे हो जाने पर कोल कहते हैं। कोल, छोटे घेर—दाहजनक, रुचिकारक, गरम, वात नाराक, कफ-पित्तकारक, भारी और सारक हैं। छोटे घेर को कर्कन्धू कहते हैं। छोटा घेर—खट्टा, कपैला, मधुर, स्निग्ध, भारी, कड़वा और वात-पित्त नाशक है। सघ प्रफार के सूखे घेर—मेदक, अग्निजनक, हलके तथा तृषा, छम और रक्त-क्षोष शामक हैं।

गुण—बद्धरीकर्मज्जा तु त्वरा मधुरा मता ।

शुष्कदा बलदा पूष्या कस्तुरदास्तृषापहा ॥

वातघ्नी र्छर्दिदाहघ्नी पित्तहा मुनिभिर्मता । (नि० र०)

घेर की मींग—कपैली, मधुर, शुष्कजनक, बलवर्द्धक, घीय वर्द्धक तथा श्वाँसी, श्वास, तृषा, वात, बमन, दाह और पित्त नाशक है

गुण—बद्धरस्य पत्रलेपो श्वरदाहविनाशकः ।

त्वचा विस्फोटक्षामनी वीथं नेशामयापहम् ॥ (रा० नि०)

घेर के पत्तों का लेप—ज्वर और दाह नाराक है। घेर की छाल—कोड़े को दूर करती है। घेर की मींग—नेत्ररोग निवारक है।

विशेष उपयोग (१) स्वर भंग पर—घेर की जड़ सुख में रखकर रस सूचना, अथवा घेर की पत्ती सेंककर सेंधा नमक के साथ खाना चाहिए।

(२) वल्लोड़ पर—घेर की पत्ती पीसकर लगाना चाहिए।

(३) रक्तातीसार पर—घेर की छाल दूध में पीसकर और शहद मिलाकर पीना चाहिए।

(४) मूत्रकृच्छ्र पर—पका घेर और जीरा खाना चाहिए।

(५) कण्ठरोग पर—जंगली घेर की छाल घिसकर दिन में दो बार सेवन करना चाहिए।

(६) भस्मकरोर में—घेर के बीज अथवा छाल पानी में पीसकर पीना चाहिए।

(७) चेचक रोकने के लिए—घेर की पत्ती का रस मैस के दूध में पीसकर पीना चाहिए।

(८) रक्तातीसार पर—घेर की जड़ और तेल सम भाग बकरी के दूध में देना चाहिए।

(९) रक्तक्षय, छाती का दर्द और क्षय पर—घेर अथवा पीपर की लाह दो बोले, पानी में पीसकर उससे चाँगुने पेठा के रस में मिलाकर पिलाना चाहिए।

(१०) विच्छ्र के विष पर—घेर और गुलर की पत्ती की गोली बनाकर दश स्थान पर बाँधना चाहिए। अथवा पलास

का बीज और बेर का बीज मदार के दूध में भिगोकर बीज के ऊपर का छिलका निकालकर गोली बनाएँ। पानी में घिसकर दश स्थान पर लगाना चाहिए।

(११) घमन पर—बेर का बीज, जड़ का अङ्कुर, मुरटे और भूना हुआ चावल, काड़ा करके एव शहद और चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

(१२) सदर-शूल और कन्जिपत पर—सूखे बेर का चूर्ण छ माशे और काला नमक दो माशे गरम पानी के साथ सेवन करना चाहिए।

चिरौंजी

स० प्रियाल, हि० चिरौंजी, य० चिरौंजी पियाल, म० गु० चाम्रोली, क० चार बीज, वै० सारुपयु, सा० काटमरा, अ० चुकलेस्नाजा, अ० हनुस्समाना, और सै० बुकेननिया लेटिफोलिआ—*Buchanania Latifolia*.

विशेष विवरण—चिरौंजी पेड़ का नाम नहीं है। यह पियार के फल की गिरी है। पियार का पेड़ साधारण, सम्मोला होता है। कोंकण, नागपुर और मालाबार प्रान्त में इसका पेड़ बहुत होता है। इसका पत्ता लम्बा और महुआ के पत्ते के समान होता है। इसके पत्ते पचल बनाने के काम में आते हैं। इसकी छाया बहुत ही शीतल होती है। इसकी लकड़ी खिलौना आदि बनाने के काम

में आती है। इसमें पहले आम के समान दौर लगती है। उसके गिरजाने पर फालसा के समान गोल-गोल फल लगते हैं। इन फलों के ऊपर का गूदा मीठा होता है। भीतर एक कड़े छिलके के बाद चिरौंजी होती है। यह घड़ी स्वादिष्ट और प्रिय होती है। इसका पेड़ घीरने पर एक प्रकार का गोंद निकलता है। कहीं-कहीं यह गोंद कपड़े में माढ़ी देने के काम आता है। छाल चारनिशा का काम देती है। इसका पेड़ जगलों में आप-से-आप होता है। यह मिठाई और पकवानों में छोड़ी जाती है। इसका तेल निकाला जाता है; वह बादाम के तेल की तरह काम में आता है।

गुण—चारोडी मधुरा वृष्या वाम्न्य शुर्भी सता मता ।

मलस्तम्भकरी क्षिप्या शीतला घातुवर्द्धनी ॥

कफहृद्दुर्ज्वरा वक्ष्या प्रिया वातविनाशिनी ।

पित्तदाहम्बरतृपाक्षयदप्रक्षयोपनुद् ॥

क्षतक्षय नाशकपि सन्मग्ना मधुरा मता ।

वृष्या च दाहपित्तारी तत्तैल मधुर गुद ॥

किञ्चिदुष्ण कफकर पित्तवातविनाशनम् । (नि० २०)

चिरौंजी—मधुर, वृष्य, भारी, अम्ल, सारक, मलस्तम्भक, क्षिग्ध, शीतल, घातुवर्द्धक, कफकारक, दुर्जर, बलवर्द्धक, प्रिय, वात नाशक तथा पित्त, दाह, ज्वर, रुपा, क्षत-रोग, रक्तविकार और क्षतक्षय नाशक है। चिरौंजी की गिरी—मधुर, वीर्यवर्द्धक, दाह और पित्त नाशक है। चिरौंजी का तेल—मधुर, भारी, किञ्चित् गरम, कफकारक और पित्त-वात नाशक है।

विशेष उपयोग (१) रक्तावीसार पर—पियार की छाल दूध में पीसकर और शहद मिलाकर पीना चाहिए ।

(२) शीतपित्त पर—चिरौंजी दूध में पीसकर लेप करें

(३) मुद्दोंसों पर—चिरौंजी और नारंगी का क्षित दूध में पीसकर चबटन करना चाहिए ।

खिरनी

स० राजादन, द्वि० खिरनी, य० छीरिणी, म० खिरणी, गु० रायण, क० खेणो मारिले, सा० पल्ल, अ० ओयटुस् लीव्ड मार्सुसोप्स-Obtus Leaved Mimusops, और लै० मार्सुसोप्स हेक्सान्द्रा-Mimusops Hexandra

विशेष विवरण—खिरनी का पेड़ ऊँचा, दृप्तनार और पक्का होता है । यह प्रायः सर्वत्र; परन्तु अधिकतर गुजरात में पाया जाता है । इसकी पत्ती बहुल की पत्ती की मॉति होती है । इसका फल निमकौड़ी की तरह होता है । इसमें से दूध निकलता है । इसका पका फल मीठा और स्वादिष्ट होता है । खिरनी की लकड़ी मजबूत और चिकनी होती है । रेशमी कपड़ों पर कुन्वी करनेवाले इसका औजार बनवाते हैं ।

गुण—राजादन विम स्निग्ध कषाय मधुर गुद ।

स्वादुम्लपाक सप्ताहि कृष्य विटमि वृश्चाम् व

रोचन मांसल हन्ति दोषगणमदभमात् ।

मूषामोहनपादाह रक्तपित्तक्षयमान् ॥ (रा० नि०)

खिरनी—शीतल, स्निग्ध, कपैली, मधुर, भारी, स्वादिष्ट, पाक में अम्ल, मलरोधक, वीर्यवर्द्धक, विष्टम्भजनक, वृहण, रोचक, मासवर्द्धक, तथा त्रिदोष, मद, भ्रम, मूर्च्छा, मोह, वृषा, पाह, रक्तपित्त और क्षयक्षय नाशक है।

विशेष उपयोग (१) मृगी पर—खिरनी के पेड़ की गोंठ सेंककर रस निकालें, बाद उसमें शहद और छोटी पीपर का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए।

(२) वात, पित्त, प्रदर और रक्तपित्त पर—खिरनी और कैय की पत्ती भी में भूनकर चूर्ण बनालें और आवश्यकता-नुसार सेवन करें।

(३) मासिक-धर्म होने के लिए—खिरनी के बीज की पोटली योनि में रखना चाहिए।

शरीफा

स० आरुत, हि० शरीफा, ब० आवा, म० सै० सीताफल, गु० शीताफल, फा० काज, अ० सरीफा, अँ० फस्टर्ड एपल Custard Apple, और लै० एनोना स्केमोसा Anona Squamosa.

विशेष विवरण—शरीफा का पेड़ प्रायः बड़ा और समस्त भारत में होता है। यह जगलों में अधिक पाया जाता है। इसकी छाल पतली, स्याही रंग की और लकड़ी कुछ मैलापन लिए सफेद

होती है। इसके पत्ते अमरुद के पत्तों के समान गोल और अगटे होते हैं। इसमें एक प्रकार का त्रिदल फूल लगता है। नीचे की ओर मुक्ता रहता है। फूल चरकारी बनाने के काम आता है। इसकी छाल, जड़ और पत्तियाँ औषध के काम आती हैं। इसकी छाल अधिक रेचक होती है। बीज से एक प्रकार का तेल निकला जाता है। इसमें से तीन प्रकार के गोंद निकलते हैं। इस में चार-पाँच वर्ष बाद फल लगते हैं। शरीफा में गोल, आँखें छिलका, हरा और काले रंग का होता है। उसके भीतर सफेद रंग का गुदा होता है। उसमें काले और लम्बे बीज होते हैं। इस सफेद भाग मीठा और स्वादिष्ट होता है।

गुण—खीसाकारक ऽ मधुर शीत इत्य वक्ष्यमम् ।

वातघ्नं कफहृत्पातु पुष्टिकृषिचक्षुष्यम् ऽ (नि० १०)

शरीफा—मधुर, शीतल, हृदय को हितकारी, बलकारक, घातकारक, कफकारक, स्वादिष्ट, पुष्टिकारक और पित्त नाशक है।

विशेष उपयोग (१) सिर की जूँ मारने के लिए—शरीफा का बीज महीन पीसकर सिर पर लेप करके मोटा कपड़ा बाँधना चाहिए, किन्तु किसी प्रकार भी आँखों में न लगाना चाहिए। अन्यथा इससे आँखें खराब हो जाती हैं।

(२) मूत्राघात में—शरीफा की जड़ पानी में घिसकर पीएँ।

(३) दाह पर—पका शरीफा रात भर ओस में रखकर सुबह खाना चाहिए।

अननास

स० अननास, फौसुकसप्तक, हि० गु० अननास, व० अनानस,
म० अननस, फ० अनासु, चा० सै० पारोगतालेतु, अँ० पाइन
अपल-Pine-Apple, और लै० अनोना सेटिवास Anona
Sativas

विशेष विवरण—अननास पहले भारतवर्ष में नहीं होता
था; किन्तु थोड़े दिनों से यह विदेश से आया है, क्योंकि निपण्डु
रत्नाकर के अतिरिक्त इसका विवरण अन्यत्र नहीं मिलता। अब
भी यह बंगाल प्रान्त में अधिक होता है। इसका पत्ता फेबड़ा के
पत्ते के समान होता है। इसका पेड़ अधिकतर खेतों के किनारे
लगाया जाता है। इसमें काँटा होता है। इस पेड़ के बीच में फल
होता है। इसमें सब जगह काँटा होता है। इसकी छाल काटकर
जमीन पर लगाने से दूसरा पेड़ तैयार हो जाता है। इसके फल का
रंग लाल अथवा पीला होता है। यह खाने में स्वादिष्ट होता है।
इसका मुरब्बा बनाया जाता है। इसके बीच का फड़ा भाग
निकाल देना चाहिए। यह हानिकारक होता है। यदि कभी
उसके बीच का भाग खाने में आजाय, तो उसके ऊपर प्याज,
वही और चीनी खाना चाहिए। इसके पत्तों की दौरी बहुत सुन्दर
बनती है। उपवास में अननास न खाना चाहिए। उपवास में यह
विपत्तुस्य काम करता है। अननास गर्मिणी को न खाना चाहिए।

गुण—अमनासमपक्वं तु रुच्यं हृद्यं गुल्मेवम् ।

कफपित्तकर चैव श्रोत्र आभ्रमरोचकम् ॥

भ्रम क्षुभ नाशयति तत्पक्व स्वादु पित्तहृत् ।

रसस्तपविकार च नाशयेदिति स्मर्यते ॥ (वि० १०)

कक्षा अननास—रुचिकारक, हृद्य को हितकारी, भारी, कफ-पित्तकारक, अन्न रोचक तथा भ्रम और क्षुभ नाशक है। पक्का अननास—स्वादु, पित्त नाशक तथा रसविकार और आतप-विकार नाशक है।

विशेष उपयोग (१) अजीर्ण पर—पक्का अननास नमक, मिर्च के साथ खाना चाहिए।

(२) कृमि पर—अननास खाना चाहिए।

(३) बहुमूत्र पर—पके अननास के कोष का भाग और, छिलका निकालकर घाँसी का रस निकाल लें और उसमें जीरा, जायफल, छोटी पीपर, फाला नमक और अथर का पूर्ण मिलाकर शक्ति के अनुसार पीना चाहिए। किन्तु अथर बहुत कम मात्रा में देना चाहिए। अथवा अननास में छोटी पीपर का पूर्ण मिलाकर खाना चाहिए।

(४) पेट में घाल गया हो, तो—पक्का अननास खाना चाहिए। इससे घाल जन्य पीड़ा दूर हो जाती है।

पित्ता

स० निक्षोपक, हि० गु० पित्ता, य० पेस्ता गाढ़, म० पित्ते,

फा० पिस्तां, अ० पिस्तक, अ० पिस्टेशियोनट Pistachio-nut,
और लै० पिस्टेशिया वेर-Pistacia Vera

विशेष विवरण—पिस्ता का वृक्ष बड़ा होता है। यह पर्शिया,
बुखारा और अफगानिस्तान के जंगलों में अधिक होता है। इस
पर पतली छाल होती है। इसके पत्ते गुलबोनी के पत्तों के समान
थोड़े होते हैं। एक सींक में तीन-चौन पत्ते होते हैं। पत्तों की नसें
बहुत साफ होती हैं। रुमीमस्तगी के समान एक प्रकार का गोंद
इसके पेड़ से निकलता है। पिस्ता के पत्तों पर भी काफ़ीसिंगी
के समान एक प्रकार की लाही जमती है। यह रेशम रगने के
काम आती है। पिस्ता के पेड़ पर महुआ के समान फल लगता
है। इस फल पर छिलका पचला; परन्तु कड़ा होता है। फल की
गिरी का रंग हरा होता है। उस पर कुछ लाल छटि भी होते हैं। छाल
समेक पिस्ता बोने से पेड़ लगता है। पिस्ता खाने में किंचित कपैला
और स्वादिष्ट होता है। इसे मिठाई और पाक आदि में छोड़ते हैं।
इसका तेल पिचशामक होता है। इस तेल का उपयोग रेशम पर
चिरमिजी रंग बढ़ाने में होता है।

गुण—निकोचक गुद स्निग्ध दृष्योष्ण घातुवर्द्धकम् ।

रक्तप्रसादन स्वादु बन्धु पिचकर मतम् ॥

तिक्त सर थ कफघ्न शूलशूलप्रदोषप्रिद । (नि० १०)

पिस्ता—भारी, स्निग्ध, दृष्य, गरम, घातुवर्द्धक, रक्त-शोधक,
स्वादिष्ट, यलवर्द्धक, पिचकारक, कड़ा, सारक, कफ नाशक तथा
घात, शुष्म और त्रिदोष नाशक है।

विशेष उपयोग (१) दल-वृद्धि के लिए—पिस्त बादाम, चिरौंजी और खसखस महीन पीसकर दूध में पकाए गाय का घी और चीनी मिलाकर सेवन करें ।

(२) गठिया—पिस्ता खाने से नष्ट होती है ।

(३) स्मरण-शक्ति के लिए—पिस्ता, बादाम, पके नारियल की गिरी, चीनी और घी एक साथ मिलाकर खाना एवं ऊपर से गाय का घायोप्य दूध पीना चाहिए ।

अजीर

स० अजीर, फाकोकुम्वरिका, हि० म० फा० अजीर, य० ऑर्गे पेयाय, गु० अजरि, फ० अविरी, सै० मेडी पट्ट, अ० तीन, ऑ० फिन्ट्री Figtree, और लै० फाइफस केरिया-Ficus Carica.

विशेष विवरण—अजीर का पेड़ विशेषतः उष्ण देश में होता है । अरबिस्तान, ईरान, तुर्किस्तान, श्रीलंका और अफ्रीका के दक्षिण भाग में अजीर का पेड़ बहुत होता है । यह एक गुल की ही जाति का फल है । इसकी पाइरी और भीतरी दोनों ही आकृति गुलर के समान होती है । गुलर की ही तरह इसमें भी फूल नहीं होता । पेड़ बस दाय से अधिक ऊँचा नहीं होता । अजीर का पत्ता मोटा होता है । इसके कच्चे फल की सरकाटे बनती है । पक्के अजीर का मुरब्बा बनता है । यह पित्त-शामक और रक्तवर्धक है । अजीर में रक्त बढ़ाने की विशेष शक्ति होती

है। निर्यल मनुष्यों को इसे प्रातःकाल खाना चाहिए। जाड़े में मुँह फटने पर अजीर के पत्ती की राख लगानी चाहिए। एक में गुये हुए अरविस्तान से इसके फल भारत में अधिक आते हैं। अजीर पर रग चढ़ाने के लिए सुखाते समय गंधक का धूँध देते हैं, अथवा नमक और शोरा मिले गरम पानी में डबा देते हैं। भारत में पूना के पास खेड़ शिवपुर ग्राम में अजीर सबसे अच्छा होता है, परन्तु फरस और अरब का अजीर भारतीय अजीर से अधिक अच्छा होता है। अंजीर की शान्ति बादाम से होती है।

गुण—अजीरक गुण हिम मधुर च वात-

पित्ताक्षरोगहरण करण दधीनाम्।

सुखातु पाकसयोगुद क्षीतल च

इष्टेष्मामवातहरमत्रविकारहरि ॥ (शा० नि०)

अंजीर—भारी, ठण्डा, मधुर, वायु नाराक, रक्तपित्त नाराक, रुचिकारक, पाक और रस में स्वादिष्ट एवं भारी, शीतल, कफ तथा आमवातकारक, और रक्त-विकार नाराक है।

विशेष उपयोग (१) शरीर की गरमी दूर करने और रक्त बढ़ाने के लिए—पके अजीर को छीलकर एक प्याला में भर दें और दूसरे में चीनी भर दें। पन्द्रह दिनों तक प्रातःकाल इसे खाना चाहिए।

(२) पुष्टि के लिए—अजीर और बादाम की गिरी गरम पानी में भिगो दें। बाद छीलकर निकालकर मिथी, इलायची, हेसर, चिरौंजी, पिस्ता और दलदाना सम भाग लेकर गाय के घी

में भिगो दें। प्रतिदिन प्रातःकाल दो सौले तक खाना चाहिए। आठ वर्ष से अधिक उम्र के बालकों और निर्बलों के लिए हितकर, शीतल, रक्तवर्द्धक और घातुवर्द्धक है।

(३) गले और जीभ की सूजन पर—अजीर के कण्टा का लेप करना चाहिए।

(४) फोड़ा और घद पर—राजी अजीर पीसकर बाँपें।

(५) विरेचन के लिए—रात में सोते समय दो-तीन अजीर खाकर दूध पीना चाहिए। इससे प्रातःकाल साफ दस्त होता है।

(६) स्त्रीह और गुन्म पर—तीन अजीर, मक्खन, सरसों का और सेंधा नमक दो-दो भागों एक पाव जल में पकाएँ। एक छटौंफ बाकी रहने पर छानकर सुबह शाम पीना चाहिए। अधिक दस्त होने पर अजीर की मात्रा कम कर देनी चाहिए अन्यथा अतीसह और सप्रहसी होने का भय है।

फालसा

स० परुषफ, हि० म० अ० फालसा, व० फलसा, गु० घामल फ० वेदृहा, तै० पुटिका, फा० पालसा, अ० एशियाटिक प्रेविया Asiatic Grewia, और तै० प्रेविया एशियाटिका-Grewia Asiatica.

विशेष विवरण—फलसा का पेड़ बहुत बड़ा नहीं होता इसका पेड़ उत्तर भारत में अधिक पाया जाता है। फलसा के

पेड़ में छड़ी के आकार की सीधी-सीधी डालियों चारों ओर लगती हैं। डालियों के दोनों ओर साठ-आठ अंगुल लम्बे-चौड़े पत्ते लगते हैं। पत्तों का रंग कपरी भाग से नीचे का हलका होता है। डालियों में बराबर पीले-पीले फूलों के गुच्छे लगते हैं। फूलों के गिर जाने पर छोटे-छोटे फल लगते हैं। पकने पर फलों का रंग ललाई लिए भूरा होता है और स्वाद में खट मिठा होता है। एक फल में एक या दो बीज होते हैं। इसे बीज समेत खाना चाहिए। गरमी में फालसा की ठंडाई पीनी चाहिए।

गुण—वरूपकं कषायाम्ममामपित्तकरं क्षु ।

तत्पक्वमधुरपाके शीतविष्टम्भिष्टृणम् ॥

इयं तृद्विषाहाहलज्वरशयसमीरहृत् ॥ (भा० प्र०)

फला फालसा—फपैला, खट्टा, पित्तकारक और हलका है। पक्का फालसा—मधुर, शीतल, विष्टम्भकारक, पुष्टिजनक, हृदय को हितकारी तथा तृषा, पित्त, दाह, रक्त-विकार, अर, घृय और घात नाशक है।

गुण—वरूपलक्ष्ममेहानी योनिमेहप्रदाहपुव ।

मूत्रदोषप्रशमनी शीतपित्तनिष्ठापहा ॥ (भा० सू०)

फालसा की छाल—प्रमेह नाशक, योनि और लिंग की दाह को नाश करनेवाली, मूत्र-दोष को नाश करनेवाली तथा शीतपित्त और घात नाशक है।

विशेष उपयोग (१) मूढ़ और मृतगर्भ निकालने के लिए—फालसा के जड़ का लेप नाभि, घस्ति और योनि पर करें।

में भिगो दें। प्रतिदिन प्रातःकाल दो चोले तक खाना चाहिए। आठ वर्ष से अधिक उम्र के बालकों और निर्वर्णों के लिए हितकर, शीतल, रक्तवर्द्धक और धातुवर्द्धक है।

(३) गले और जीभ की सूजन पर—अजीर के फटा फा लेप करना चाहिए।

(४) फोड़ा और घद पर—वाजी अजीर पीसकर बाँधें।

(५) विरेचन के लिए—रात में सोते समय दो-तीन अमीर खाकर दूध पीना चाहिए। इससे प्रातःकाल साफ वस्त होना है।

(६) झीह और शुन्म पर—तीन अजीर, मक्क, सर फोका और सेंधा नमक दो-दो मारो एक पाव जल में पकाएँ। एक छट्योँक बाकी रहने पर छानकर सुषद-शाम पीना चाहिए। अधिक दस्त होने पर अजीर की मात्रा कम कर देनी चाहिए अन्यथा अतीसार और सम्प्रदृशी होने का भय है।

फालसा

स० परुषफ, हि० म० अ० फालसा, घ० फलसा, शु० ग्रामण, क० वेदृहा, वै० पुटिका, फ्य० पालसा, अ० एशियाटिक प्रेसिया Asiatic Grewia और लै० प्रेसिया एशियाटिका-Grewia Asiatica.

विशेष विवरण—फलसा का पेड़ बहुत बड़ा नहीं होता। इसका पेड़ उत्तर भारत में अधिक पाया जाता है। फालसा के

पेड़ में छड़ी के आकार की सीधी-सीधी डालियाँ चारों ओर लगती हैं। डालियों के दोनों ओर सात-आठ अंगुल लम्बे-चौड़े पत्ते लगते हैं। पत्तों का रंग ऊपरी भाग से नीचे का हलका होता है। डालियों में बराबर पोले-पीले फूलों के गुच्छे लगते हैं। फूलों के गिर जाने पर छोटे-छोटे फल लगते हैं। पकने पर पत्तों का रंग लालाई लिए मूरा होता है और स्वाद में खट मिठा होता है। एक फल में एक या दो बीज होते हैं। इसे बीज समेत खाना चाहिए। गरमी में फालसा की ठंडाई पीनी चाहिए।

गुण—परुषकं कषायाम्बुनामपित्तकरं हृद्यम् ।

तत्पक्वमधुरपाके शीतविष्टम्भि वृश्णम् ॥

इयं वृद्धपित्ताहासज्वरक्षयसमीकृष्ट ॥ (भा० प्र०)

फद्या फालसा—फपैला, खट्टा, पित्तकारक और हलका है। पक्का फालसा—मधुर, शीतल, विष्टम्भकारक, पुष्टिजनक, हृदय को हितकारी तथा रुपा, पित्त, दाह, रक्त-विकार, अर, घृय और वात नाशक है।

गुण—परुषत्वकृष्णमेहली योनिमेहप्रदाहनुव ।

मूत्रदोष प्रक्षमनी शीतपित्तानिरुपहा ॥ (भा० स०)

फालसा की छाल—प्रमेह नाशक, योनि और लिंग की दाह को नाश करनेवाली, मूत्र-दोष को नाश करनेवाली तथा शीतपित्त और वात नाशक है।

विशेष उपयोग (१) मूत्र और मूत्रगर्भ निकालने के लिए—फालसा के जड़ का लेप नाभि, घस्ति और योनि पर करें।

(२) दाह की शान्ति के लिए—पका फलसा पीने के साथ खाना चाहिए।

(३) पित्त विकार और हृद्रोग पर—पका फलसा भर रस; पानी, जीरा, सोंठ और चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

(४) अरुचि में—फलसा, सेंधा नमक और काली मिर्च के साथ खाना चाहिए।

(५) मूत्रकुच्छ और प्रमेह पर—फलसा की एक एक बोला, एक पाव पानी में शाम के समय भिगो दें। प्रातःकाल उसे मल-छानकर मिर्ची मिलाकर पीना चाहिए।

सहतूत

सं० तूत, हि० सहतूत, य० सूँत, म० सूँत, गु० शेतूत, ख मपुकट्ट इचेदि, तै० कम्यलिचेदूदु, फा० शाठतूत, अ० सूँत, अँ० मस बेरिज् Malbaries, और लै० मोरस इण्डिका Morus Indica.

विशेष विवरण—सहतूत का पेड़ चीन में अधिक होता है भारतवर्ष में यह कहीं-कहीं पाया जाता है। इसका पेड़ बहुत बड़ा नहीं होता। यह फाला, लाल और सफेद तीन जाति का होता है फाले और लाल सहतूत में फल वर्षा ऋतु में आते हैं। इसका फल मीठा होता है। फाले और लाल सहतूत का फल रेशम के कीड़े के पालने के काम आता है। वे कीड़े इसका पत्ता खाकर रेशम पैदा करते हैं। चीन में रेशम बहुत पैदा होता है। इसके प

फलसा के पत्तों से मिलते-जुलते, परन्तु उससे कुछ लम्बे और मोटे होते हैं। किसी किसी पत्ते के सिरे पर फाँफें भी फटी होती हैं। फूल मजरी के रूप में लगते हैं। उन्हीं मजरियों से बढ़कर ये लम्बे-लम्बे फल लगते हैं। इन फलों के ऊपर गोल दाने होते हैं। उनके ऊपर रोएँ से मालूम पड़ते हैं। फलों के भेद से सहस्रत कई प्रकार का होसा है। किसी के फल छोटे, गोल, किसी के लम्बे, किसी के हरे और किसी के लाल अथवा काले होते हैं। सहस्रत यूरोप, एशिया के अनेक भागों में भी पाया जाता है। इधर पंजाब, बंगाल आदि में इसपर रेशम के कीड़े पाले जाते हैं। इसकी लकड़ी भारी और मजबूत होती है। यह खेती, खिलौने और नाव आदि के बनाने में काम आती है। सहस्रत का शर्बत भी बनाया जाता है।

गुण—एत पञ्च गुड स्वादु हिम पिप्पानिकापहम् ।

तदेवाम गुड सारमम्भेष्वा रक्तपित्तकृष् ॥ (भा० प्र०)

पका सहस्रत—भारी, स्वादिष्ट, शीतल तथा पित्त और घृत्त नाराक है। कषा सहस्रत—भारी, सारक, खट्टा, गरम और रक्त-पित्त कारक है।

विशेष उपयोग (१) पित्त और रक्त-विकार की शान्ति के लिए—गरमी के दिनों में सहस्रत दोपहर के समय खाना चाहिए।

(२) रक्तपित्त, अम्लपित्त, कब्जियत और गरमी की शान्ति के लिए—सहस्रत के रस में चीनी मिलाकर चारानी

पन्मलें और प्रतिदिन प्रातःकाल दो बोले की मात्रा पानी में मिला कर पीना चाहिए ।

(३) भूख लगने और पीले रंग के पेशाब की शान्ति के लिए—पके सहस्रत का रस चीनी के शर्बत में मिला कर पीना चाहिए ।

लिसोड़ा

स० रलेष्मातक, हि० लिसोड़ा, ब० यहुयार, म० शेलषठ, गु० युप्रोमोटो, गु० दीनानी, क० चेलुगोंदिणी, सै० नाकेरु, ता० विवि, फा० सिपिस्तान्, अ० सेफिस्तान वषक, अँ० सेवेष्टन प्लम *Sebasten Plum*, और लै० फोर्डिया मिक्सस-*Cordia Myxa*

विशेष विवरण—लिसोड़ा दो-तीन प्रकार का होता है । इसका पेड़ जंगल और बागों में होता है । लिसोड़ा कच्चा हरे रंग का और पक्का लाल होता है । यह सुपायी बराबर होता है । लिसोड़ा के भीतर से गोंद की तरह रस निकलता है । इसका शर्ब और आचार बनता है । पका लिसोड़ा खाने में मीठा होता है । यह चोटिक है; परन्तु अधिक खाने से खोंसी पैदा होती है । लिसोड़ा से सफेद गोंद निकलता है । लिसोड़ा गुच्छेदार होता है । पकने पर भीतर लसदार गूदा होता है । यह गोंद को मोँसि चिपकता है । इसे हकीमलोग खोंसी में देते हैं । इसके पत्ते बीड़ी बनाने के काम आते हैं । छाल के रेशे से रस्से बटे जाते हैं । भीतर की लकड़ी बड़ी

मजबूत होती है और नाय स्या खेती का सामान बनाने के काम आती है।

गुण—श्लेष्मात कटु शीतल च तुदर स्यात्पाचक माधुर ।

स्निग्ध केश्यपक्वस्तु त्वय हृन्मीम्बूकामरच्छपहम् ॥

विस्फोट्यणपिचनानामकर वीसर्पसर्ब विप हन्ति ।

कस्य फल तु शीतमधुरं तिक्त कषुस्त्वरम् ॥

पायोर्धृष्टिकर च पित्तशामन विष्टम्भि रुच्य तथा ।

घृण्णष्टि कफनाशन च गदित पक्व तथा माधुरम् ॥

स्निग्ध शीतस्मृ हण निगदित विष्टम्भि रुच्य गुद ।

पायोर्धृष्टिकर च पित्तशामन स्यात्पाच्योपापहम् ॥ (नि० १०)

लिंसोड़ा—कड़वा, शीतल, कपैला, पाचक, मधुर, स्निग्ध, फेशों को दितकारी, कफकारक तथा हृमि, शूल, आमरक, विस्फोट, घण, पित्त, वीसर्प और सय प्रकार के विषों का नाश करता है। कच्चा लिंसोड़ा—शीतल, मधुर, तिक्त, हलका, कपैला, वातवर्धक, पित्त शामक, विष्टम्भी, रुचिकारक तथा रक्तविकार, नेत्रविकार और कफ नाशक है। पक्का लिंसोड़ा—मधुर, स्निग्ध, शीतल, पुष्टिकारक, विष्टम्भकारक, भारी, वात नाशक, पित्त-शामक और रक्तविकार नाशक है।

विशेष उपयोग (१) अतीसार पर—लिंसोड़ा की छाल पानी में घिसकर पीना चाहिए।

(२) विपूचिका पर—लिंसोड़ा की छाल और चणक-छार पानी में घिसकर पीना चाहिए।

(३) खॉसी-पका लिसोदा का काढ़ा पीने से नष्ट होती है।

अंगूर, किसमिस और दाख

स० ब्राशा, हि० अंगूर, किसमिस, दाख, य० किसमिस, मनक्का, ऑंगुर, म० ब्राच, किसमिस, गु० घराख, किसमिस, क० ब्रासे, तै० ब्राशा, किसमिस, चा० फोडिमण्डी, फा० अंगूर, मुनक्का, दानेमबीज, अ० कीसमिस, एनब्जबवि, हनुसजबीव, अँ० ग्रेप रेगिन्स-Grape Raisins, और जै० वाइटिस वेनिफेरा-Vitis Venifera.

विशेष विवरण-अंगूर की खता होती है। यह बीवारों पर फैलाई जाती है। यह लगाने से तीन वर्ष बाद फलती है। इसकी पत्तियाँ कोंहड़ा या नेनुआ की पत्तियों से मिलती-जुलती होती हैं। इसके फल छोटे, बड़े, लम्बे, गोल कई आकार के होते हैं। फल गुच्छों में लगते हैं। इसका पेड़ प्रायः सब जगह होता है। भारत में हरा, काला और सफेद तीन प्रकार का होता है। सबों में मीठा, सफेद अंगूर होता है। भारतीय अंगूर हरे रंग का होता है। अफगानिस्तान, पर्सिया और मस्कत आदि देशों में अंगूर बहुत होता है। यह बड़ा-छोटा दो प्रकार का होता है। उपर्युक्त देशों से ही भारत में हरा और सूखा अंगूर बिकने आता है। किसमिस, मुनक्का और आवजोश, अंगूर को ही सुखाकर बनाया जाता है। किसमिसवाला अंगूर बिना बीज

का होता है। सुखाकर किसमिस बनाते हैं। सुनक्कावाला अगूर काला और घटा होता है। फेछारवाले दरे अगूर को घूना और तब्जीखार के साथ गरम पानी में बुझाकर आबजोरा और किसमिसो को सुखाकर किसमिस बनाते हैं। काले बीजवाले अगूर को सुखाकर सुनक्का बनाया जाता है। अगूर की पत्ती जानवरों को खिलाई जाती है। लकड़ी का कहीं-कहीं काला रंग बनाया जाता है।

गुण—द्राक्षा पक्का सरा सीधा बहुप्या वृहणी गुणः ।

स्वादुपाक्कस्ता स्वर्पा तुयरा घटमूयसिद् ॥

कोष्ठमास्तृक्षुप्या कफपुष्टिसिप्रदा ।

हन्ति तुप्यात्वरवासवातवातान्कामलाः ॥

रुच्युत्पत्तिस्तमोददाहरोपमदाप्ययात् ।

भामा स्वस्पगुणा गुर्भी सैवान्का रक्तपित्तकृत् ॥

वृप्या स्याहोष्ठनी द्राक्षा गुर्भी च कफपित्तनुत् ।

भवीकान्या स्वस्पतरा गोष्ठनी सदृशी गुणैः ॥

द्राक्षापर्वतना कष्ठी साम्ना वृक्षेभ्याम्बपित्तकृत् ।

द्राक्षा पर्वतमा धारक् तादृशी करमर्हिका ॥ (भा० प्र०)

पक्की दाख—सारक, शीतल, नेत्रों को हितकारी, वृहण्य, मारी, रस और पाक में स्वादिष्ट, स्वरशोधक, कपैली, मूत्र और मल को निकालनेवाली, फोष्ठ में वात करनेवाली, वृष्य, कफकारक, पुष्टिकारक, रुचिकारक तथा वृषा, ध्वर, श्वास, घात, घातरक्त, कामला, मूत्ररुच्छ, रक्तपित्त, मोह, दाह, शोथ और मदात्ययरोग नाशक है। अगूर—स्वस्प गुणवाला, मारी, खट्टा और रक्तपित्त-

कारक है। कालीदास—धीर्यवर्द्धक, भारी और कफ-पित्त नाशक है। किसमिस—कालीदास के समान गुणोंवाली है। पर्वतीदास—हलकी, खट्टी, कफ और अम्लपित्तकारक है। करमर्दिका दास—पर्वतीदास के समान गुणोंवाली है।

विशेष उपयोग (१) अम्लपित्त, कलेजे की जल, तृषा, मंदामि और आमबात पर—अगूर और छोटी हर समान उसके बराबर चीनी मिलाकर प्रतिदिन एक चोला खाना चाहिए।

(२) घटूरा का विष—अगूर का सिरका दूध में खाने से नष्ट होता है।

(३) इरताल और पीतल के विष पर—छोटा अम्ल एक चोला, एक पाव दूध में मिलाकर वमन कराने के बाद पीएँ।

(४) घातुचय पर—अगूर, चीनी, राहद और छोटी पीपर का चूर्ण मिलाकर खाना चाहिए।

(५) तृषा पर—कालीदास और मुलेठी का काढ़ा पीएँ।

(६) मूर्च्छा पर—अगूर और शोषला के काढ़े में रास मिलाकर पीना चाहिए।

(७) सन्निपातज्वर में यदि जीभ में छाले पड़े हों, शो-दास, राहद में घोटकर जीभ पर लगाया चाहिए।

(८) मूत्र धिरेचन के लिए—कालीदास रास के समान जल में मिंगो वै, प्रातःकाल खान लें और जीरा का चूर्ण मिलाकर अपनी शक्ति के अनुसार एक सेर तक पीना चाहिए।

(९) क्षतजन्य कास पर—कालीदास एक पाव,

वाजा घी एक पाव और शहद एक छटौंठ, मिट्टी के घर्तन में भरकर घान के ढेर में गाड़ दें। पन्द्रह दिन अथवा एक महीना बाद निकालकर सुबह शाम दो बोले तक खाना चाहिए।

(१०) शूल पर—अंगूर और अइसा का काढ़ा पीएँ।

(११) जीभ, तालू गला और मुँह के सूखने पर—सुनक्का और आँवला पीसकर घी में मिलाकर मुँह के भीतर लगाना चाहिए और दोनों की गोली मुँह में रखकर चूसना चाहिए।

(१२) पित्तज्वर में—अंगूर और अमिलवास का काढ़ा पीना चाहिए।

(१३) चेचक और गोघरू की गरमी निकालने के लिए—आठ बोले किसमिस, एक बोला गुरिच का सफ, तीन बोले चीनी और एक बोला जीरा का चूर्ण करके मिट्टी के घर्तन में भरकर गाय के घी से तर कर, प्रतिदिन प्रातःकाल और सायंकाल छ माशे से दो बोले तक सेवन करना चाहिए।

(१४) मस्तक की गरमी और पित्त की शांति के लिए—किसमिस दो बोले, गाय के आघ सेर दूध में पकाकर रात में सोते समय पीना चाहिए।

(१५) मूत्रकृच्छ्र पर—फाली दाख पानी में मिगो दें और चीनी मिलाकर पी जायें।

(१६) पित्त विकार पर—फाली दाख, रात के समय पानी में मिगो दें। सुबह मल छानकर जीरा का चूर्ण और चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

(१७) पिच श्मन के लिए—अगूर और शहद छारें ।

(१८) मूत्रकृच्छ्र और मूत्रशमीर पर—दास फाड़ा पीना चाहिए ।

(१९) मन्दज्वर पर—कालीदास दस दाना, कल्ले मिर्च पाँच दाना और मिर्ची दो तोले, आध पाव पानी में पीसकर सुबह शाम पीना चाहिए ।

(२०) खाँसी और श्वास पर—दास सेंककर नमक मिर्च के साथ खाना चाहिए ।

(२१) मंदाग्नि, घट्टफोष्टा, यक्ष्मा, ज्वर, खाँसी, श्वास, मूर्च्छा, तृषा, जुकाम और घवासीर पर—कालीदास सया सेर, गुड़ पाँच मेर, घब का फूल बीस तोले, पायविहङ्ग, प्रियु का फूल, छोटी इलायची, दालचीनी, छोटी पीपर, तेजपत्ता, नाभ फेसर और फाली मिर्च दो-दो तोले सब चीजों को साफ और फूट करके मिट्टी के बर्तन में भर दें । ऊपर से गरम जल दस सेर छोड़कर मुँह बन्द करके बीस दिनों तक जमीन में गाड़ दें । बाद छानकर रख लें । एक तोला से दो तोले तक चौगुने जल के साथ सुबह शाम पीना चाहिए ।

नाटः—सिंगार पर—एक दिन गोखी का किया हुआ अनुमबी उपचार—भाबसेर दास, रात के समय पानी में भिगो दें । मातङ्गल जल और बीया निकालकर दास ले हें और उसमें मबीठ, चन्दन का धूरा और छोटी इलायची बाई-बाई तोले और घोनासुखी दस तोले मिला और पीसकर बत्तीस गोखियाँ बनाएँ । प्रतिदिन सुबह एक-एक गोखी खाना चाहिए ।

मूँगफली

स० मण्डपी, हि० मूँगफली, म० मुईमुग्याचारोंगा, गु० मांडवी,
फा० मुलीयन घेल, अ० शेषवान, अँ० प्राउण्डनट् पिनट्-Ground-
nut, Peanut, और लै० आरेकिस हिपोजिया Arachis
Hypogaeae

विशेष विवरण—इसकी खेती प्रायः भारतवर्ष में सभी
जगह होती है। इसका पेड़ तीन-चार फुट तक ऊँचा होकर चारों
ओर फैलता है। इसके बठल रोएँदार होते हैं। सीकों पर दो-दो जोड़े
पत्ते होते हैं। ये चकवड़ के पत्तों के समान आकार के होते हैं
परन्तु उससे कुछ लम्बे होते हैं। सूर्योदय होने पर इसके पत्ते
आपस में जुड़ जाते हैं। सूर्योदय होने पर पुनः अलग हो आते हैं।
इसमें अरहर के फूल जैसे चमकीले और पीले रंग के दो-तीन
फूल लगते हैं। इसके ऊपर कड़ा और खुरदरा छिलका होता है।
उसके भीतर गोल और लम्बी, लाल छिलकेवाली गिरी निकलती
है। यह कुछ कपैली, मीठी और स्वादिष्ट होती है। यह कच्चा
अथवा ऊपर के कड़े छिलके समेत भाड़ में भूनकर और छीलकर
खाया जाता है। इससे घेल भी निकलता है। यह घेल आजकल घी
में मिलाया जाता है।

गुण—मण्डपी मधुरा स्निग्धा वातघ्ना कफकारिका।

प्राहिका बद्धवर्णाश्च तप्तैक तद्गुण स्तुतम् ॥ (शा० नि०)

मूँगफली—मधुर, स्निग्ध, वातल, कफकारक, मलरोधक

और मल को पौधनेवाली है। मूँगफली के खेल का गुण भी इस के समान है।

विशेष उपयोग (१) दाद पर—मूँगफली की गिरी पारिजात के रस अथवा पानी में घिसकर लगाना चाहिए।

(२) मधुमेह—मूँगफली के आटे की रोटी खानी चाहिए।

काजू

स० काजूवृक्ष, हि० काजू, म० काजुचें आदि, गु० काजुफ्र
लिया, सै० गवमामोह, फ्र० पादाम फिरगी, जे० काशेवनट-Cashewnut,
और लै० एनाकार्डियम ओक्सिडेंटली Anacardium
Occidentale

विशेष विवरण—यह दृष्ट अफ्रिका एवं भारत में मलाना
गोमातक और कर्नाटक आदि में अधिक होता है। इसका पे
अधिक बड़ा नहीं होता। यह सफेद और काले दो आवि का होता
है। अधिक लोग पय से आह्वान होने पर इसकी सुसुख छाया
चैठकर भ्रम दूर करते और इसके फल खाकर भूख मिटाते हैं।
इसकी छाल बहुत खरखरी और लफड़ी खाल होती है। इसकी
लफड़ी सन्दूक आदि बनाने के काम में आती है। इसके फलों की
गिरी भूनकर खाई जाती है। इसके फल के ऊपरवाले कड़े बिलके
से एक प्रकार का खेल निकलता है। यह खेलाव की भाँति तेज
होता है। इस खेल के शरीर में लगने से छाले पड़ जाते हैं। यह

तेल, पुस्तकों पर छिड़क देने से दीमकों का डर नहीं रहता। यह मीठा और स्वादिष्ट होता है। अधिक खाने से हानि करता है। इसके पेड़ से एक प्रकार का दूध निकलता है, वह नाव में लगाया जाता है। इससे नाव पर जल का प्रभाव नहीं पड़ता।

गुण—काजूकक्ष तुवरो मधुरोष्णो रश्मः स्मृतः ।

घातुवृद्धिकरो वातकफगुल्मोदरस्वरान् ॥

कृमिमणामिमांघानि कुष्ठ च श्वेतकुष्ठम् ।

सप्तहृष्यसंभाषाहावाशयेदिति कीर्तितः ॥ (मि० २०)

काजू—कपैला, मधुर, गरम, हलका, घातुवर्द्धक तथा घात, कफ, गुल्म, उदर-रोग, ज्वर, कृमि, प्रण, सदाभि, कुष्ठ, श्वेतकुष्ठ, ममहृणी, बवासीर और अफरा नाराक है।

विशेष चपयोग (१) पैरों की कमजोरी पर—दरे काजू का दूध लगाना चाहिए।

(२) बड़ शीघ्र फोड़ने के लिए—काजू और सीवर का तल घिसकर लेप करना चाहिए।

(३) नलविकार पर—काजू का डठल अंकुर समेत नमक, मेर्च के साथ प्रतिदिन प्रातःकाल तीन-चार दिनों तक खाना चाहिए।

(४) वीर्य की वृद्धि के लिए—काजू और बघूल का गोंद घी में मूनकर पीनी की थारानी में मिलाकर रख दें। सुबह गाम खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिए।

(५) गुल्मरोग में—काजू और सेंधा नमक खाना चाहिए।

जामुन

स० जम्बू, हि० जामुन, ब० जामगाछ, म० जामूल, गु० क० निरलु, वै० नेरु, हा० जयनावल, अ० जायल ट्री-
Tree और लै० युजिनिया जाम्बोलेना Eugenia Jambolana

विशेष विवरण—जामुन का पेड़ बड़ा होता है।

लकड़ी का छिलका सफेद होता है। पत्तियाँ आठ-दस अंश लम्बी, तीन-चार अंगुल चौड़ी, बहुत चिकनी, मोटे दल की चमकीली होती हैं। बैसाख-जेठ में इसमें मजरी लगती है। गिरजाने पर गुच्छों में-सरसों घरावर के फल लगते हैं। वे पर दो-तीन अंगुल तक के लम्बे-पेरे के घरावर फल लगते हैं। बरसात के आरम्भ में ये सब पकने लगते हैं। पकने में गनी रंग के तथा खूब पक जाने पर काले होते हैं। भीतर लिए सफेद होते हैं। फल के भीतर एक कड़ा बीज होता है इसका स्वाद कपैला होता है। जामुन की अनेक जातियाँ हैं। अगली जामुन का फल छोटा और खटा होता है। नवी के ७० जामुन के पत्ते कनेर के पत्ते के समान होते हैं। बड़ी जामुन पत्ते पीपल के पत्ते के समान होते हैं। जिस जामुन का पेड़ ५ में होता है, उसका फल बड़ा और मीठा होता है। अधिक खाने से हानि होती है। जामुन को छाया बड़ी शोचल और होती है। जामुन की लकड़ी चिकनी और मजबूत होती है। पानी में भी नहीं सकती। बाल्या में सेवार पड़ जाने पर २०

मद छोड़ते हैं। इससे सेवार नष्ट होकर जल साफ हो जाता है।

आमुन का सिरका बनाया जाता है। यह सिरका गुल्म, अजीर, उदर-रोग और विपूषिका में लाभदायक है। आमुन खाकर दूध पीने से विपूषिका रोग होता है। ४

गुण—सम्पुष्कसु वृद्धो प्राही मधुर पाचक।

मलसम्पन्नो रूक्षो रक्षित्विषदाहहा ॥

५ नोट—आमुन का सिरका पेट की पीड़ा नाश करनेवाला है। साथ ही बहुमूल्यकारक भी है। इसके रस को दारुप में मिलाकर प्राचीन वैद्यक ग्रंथों के अनुसार एक प्रकार का भासब तैयार किया जाता है। इसकी छाल—खींची और पतलक होने के कारण अम्ल औषधियों के साथ जवाबदार दवाओं के दर्द की दवा और पाय पीने के काम में आते हैं। छोटे बालकों का दस्त रोकने के लिए आमुन की छाल का रस दूध में मिलाकर देते हैं। मखन मरविश के क्षेत्रक का मत है कि पित्तजन्य अजीर में आमुन पाने से अधिक काम होता है। गले की सूजन में भी काम होता है। इन्द्रिय रोग पर भी इसका रस काम दायक है। यह, अजीर और पित्तियां बहुत प्राचीन हैं। पके आमुन को निचोड़कर उसका सर्वत पीने से पेट की पीड़ा भण्डी होती है। यह सर्वत पुराने दस्त के रोगों पर भी काम करता है।

घरक में आमुन और उसकी छाल को मूत्रसमाही और मूत्र बढ़ाने वाला कहा है। सुप्त में इसे रक्तपित्तहारक, दाह नाशक, क्षुब्ध, पोषि रोप नाशक और मलसम्पन्नक कहा है। आमुन का सिरका स्त्रीह नाशक है। आमुन का बीज, औषधियों के योग से बहुमूल्य और मधुमेह नाशक है।

भस्माः कण्ठ्यः कृमिपदासप्तोपातीसारकाश्च ।

रक्तदोषं कफं चैव ब्रम्य चैव विनाशयेत् ॥ (शा० वि०)

जामुन के पेड़ की छाल—कपैली, मलरोधक, मधुर पाचक, मलस्त्वम्भक, खट्टी, रुचिकारक तथा पित्त और श्लेष्मा नाशक, खट्टी, कण्ठ को हितकारी तथा कृमि, श्वास, शोथ, अग्नि-सार, खोंसी, रक्त-दोष, कफ और ब्रम्य नाराक है ।

गुण—काण्ड गुद विष्टम्भि कपाय स्वादु क्षीतिष्म ।

अग्निसवृण्णं स्थ वातञ्च कफपित्तविद् ॥ (शा० वि०)

जामुन का फल—भाही, विष्टम्भकारक, कपैला, स्वादिष्ट शीतल, अग्नि-वृषक, रक्ता, घातकारक तथा कफ और श्लेष्मा नाशक है ।

गुण—तम्भग्मा मधुरा भाही विष्टेयाम्मधुमेहहा ।

उदकुता हिमा रक्ता ग्राह्यश्चाम्भकः ॥ (शा० वि०)

जामुन का बीज—मधुर, भाही और विशेष करके मधुमेह नाशक है । जामुन का अङ्कुर—शीतल, रक्ता, भाही और आम्भक कारक है ।

विशेष उपयोग (१) गरमी की छोटी-छोटी फुसियों पर—जामुन का बीज पानी में बिसकर लगाया चाहिए ।

(२) रक्तावीसार पर—जामुन की छाल अथवा पत्ती के रस में, कम से छाल में दूध, राख और पत्ती में दूध, राख और घी मिलाकर पीना चाहिए ।

(३) बिच्छू के घंश पर—जामुन की पत्ती का रस

लगाना चाहिए।

(४) पित्त पर—जामुन की पत्ती का रस और गुड़ एक एक तोला गरम करके खाना चाहिए।

(५) गर्भिणी के अतीसार पर—जामुन और आम की छाल के काढ़े में धनियों का चूर्ण और जौ का अँटा एक एक तोला मिलाकर पीना चाहिए, अथवा जामुन खाना चाहिए।

(६) मधुमेह पर—जामुन की छाल अथवा जामुन के बीज का चूर्ण दो तोले तक खाना चाहिए। अथवा पन्द्रह दिनों तक जामुन खाना चाहिए।

(७) मुखरोग पर—जामुन, बदूल, बेर और मौलसिरी की छाल में से कोई भी छाल, जल में पका और ठंडा करके कुत्ला करना चाहिए। इनकी पतली टहनियों से दातुन करना चाहिए। इससे मुखरोग नष्ट होकर दाँत मजबूत होते हैं।

(८) अतीसार पर—जामुन की छाल का रस पीएँ।

(९) वृश्चिनाग का विष—जामुन के छाल का रस और कौजी सम भाग मिलाकर पीने से नष्ट होता है।

(१०) पित्तविकार पर—जामुन के छाल का रस दूध में मिलाकर पीना चाहिए। इससे बमन होकर पित्त निकल जाता है। बी और भात खाने से शान्त होता है।

(११) पेट में वात और खोरा जाने पर—जामुन खाना चाहिए।

(१२) वमन पर—जामुन के छाल की राख, राहद के

साथ सेवन करनी चाहिए।

(१३) अतीसार, विप्लविक और उदर-रोग आदि पर-जामुन का रस छानकर दोखलों में भरकर रख दें। जैसे-जैसे अधिक खट्टा होगा, वैसे-वैसे अधिक गुणदायक होगा। यही जामुन का सिरका कहा जाता है। इसे छ मासों से दो सप्ताह तक दें।

(१४) मधुमेह पर-जामुन का बीज और गुड़मार की पत्ती, सम भाग ठंडे जल के साथ सेवन करना चाहिए।

(१५) अरुचि पर-जामुन नमक-भिर्च के साथ साथ।

कसेरू

सं० कसेरू, हि० कसेरू, य० फेसुर, म० कषण, गु० कषण, क० सेकिन्गुडे, वै० इट्रिकोवि, और लै० सर्पिस् प्रोसस-Scarpus Grossus.

विशेष विवरण—खालाब के आस-पास, दो-तीन हाथ नीचे कीचड़ में मोथा का पेड़ होता है। उसी के अड़ को कसेरू कहते हैं। पास सूखने पर कीचड़ में से इसे निकालते हैं। कसेरू छीलकर खाया जाता है। कसेरू और पौड़े का रस दूध में पकाकर खाया जाता है। इसे 'दूध कसेरू' कहते हैं। कसेरू का रस, दूध और चीनी मिलाकर पीया जाता है। कसेरू का छिलका काला और रोपदार होता है। कसेरू पका स्वादिष्ट होता है। यह दो प्रकार का होता है।

गुण—कसेरुकृष्ण पीत मधुर तुषार गुह ।

पित्तशोणितदाहघ्न नयनामयनाशनम् ॥

ग्राहि शुक्रामित्तपलम्पाद्यक्षित्त्वम्भरं स्मृतम् । (भा० प्र०)

दोनों प्रकार का कसेरु—शीतल, मधुर, कपैला, भारी, रक्तपित्त नाशक, दाह नाशक, नेत्र-रोग हरनेवाला, मल-रोधक, शुक्रजनक तथा वात, कफ, रुचि और स्तनों में दूध पैदा करता है।

विशेष उपयोग (१) बल और वीर्य की वृद्धि के लिए—कसेरु का रस, दूध और चीनी के साथ मिलाकर पीएँ ।

(२) पित्त शमन के लिए—कसेरु के रस में चीनी मिलाकर घासनी पका लें; प्रतिदिन सुबह-शाम दो तोले सफ पानी में मिलाकर पीना चाहिए ।

(३) दाह और व्यास पर—कसेरु खाना चाहिए ।

कदव

स० कदम्वक, हि० गु० ता० अ० कदव, व० कदम गाछ, म० कलाव, क० कठर, लै० कक्षिनि चेट्टु, अ० वाहल्ल सिनकोना- Wild Onohona, और लै० पेंयोसिफलस् केडवा Anthoccephalus Cadumba.

विशेष विवरण—कदव का पेड़ सघन अगह होता है। इसका पत्ता महुआ के पत्ता के समान; परन्तु उससे छोटा और चमकीला होता है। इसमें गोल-गोल सड़हू जैसे पीले रंग के फूल लगते हैं।

पीले किरणों के गिर जाने पर गोल और हरा फल रह जाता है। यह पकने पर कुछ लाल हो जाता है। इसका स्वाद—बट-मिष्ट होता है। इसकी चटनी और आचार बनता है। इसके लकड़ी की नाव आदि बनाई जाती हैं। प्राचीन समय में इसके फलों की एक प्रकार की मदिरा बनाई जाती थी, जिसे 'कादबरी' कहा जाता था। इस वृक्ष पर गोंद भी होती है।

गुण—कदम्बः कटुकस्तिग्धो मधुरस्त्वधरा पटुः ।

शुक्रवृद्धिकरः शीतो गुरुर्विष्टम्भकारकः ॥

रक्तः स्रव्यप्रदो ग्राही वर्णकुण्ठोमिदोपहा ।

रक्तदग्धमूत्रकृच्छ्रं च वातपित्तं कफं व्रणम् ॥

वाह विष नाशयति शंकुताम्बास्य त्वराः ।

शीतवीर्या दीपकाश्च हृद्यधोरोचकापहाः ॥

रक्तपित्तसितारभा फलं दृढं गुरु स्मृतम् ।

उष्णवीर्यं कफकरं सत्यं च कफपित्तविद् ॥

वातनाशकरं प्रोक्तमुपिमिक्षत्त्वर्धिमिः । (भा० वि०)

कदम्ब—चरपरा, कड़वा, मधुर, कपैला, खारी, शुक्रवर्द्धक, शीतल, भारी, विष्टम्भकारक, रुखा, स्तनों में दूध बढ़ानेवाला, मलरोधक, वर्णकारक तथा योनिरोग, रक्त्योग, मूत्रकृच्छ्र, वात, पित्त, कफ, व्रण, वाह और विष नाशक है। कदम्ब का अङ्गुर—कपैला, शीतवीर्य, अमिदीपक, हलका तथा अरुचि, रक्तपित्त और अतीसार नाशक है। कदम्ब का फल—रुचिकारक, भारी, उष्णवीर्य और कफकारक है। कदम्ब का पका फल—कफ, पित्तकारक और

घात नाशक है।

विशेष उपयोग (१) घालुकों का गला बैठ जाने पर—इसमें पहले स्नान होता है। कान के किनारे एवं नसकोरों पर घफ-घफ होता है। मलद्वार से जल्दी-जल्दी पानी निकलता है। प्यास अधिक लगती है। घालु में गढ़ा पड़ने लगता है। इसकी शान्ति के लिए—कदम की छाल का रस, पानी का छीटा देकर निकाला जाय, बाद जीरा का चूर्ण और मिर्ची मिलाकर पिला दें। यही रस पाँच-छ बार घालु पर भी लगाना चाहिए। चौथे दिन उसे स्नान कराकर करेला का घेल सिर पर लगाना चाहिए। कदम की छाल पानी में उबालकर स्नान कराना चाहिए।

(२) आँखों की पीड़ा पर—कदम की छाल और नीयू के रस में अफीम तथा फिटफिरी घोटकर गरम करके लगाएँ।

(३) मुख-रोग पर—कदम की छाल उबालकर कुत्ता करना चाहिए।

(४) अरुचि—कदम की चटनी घाटने से नष्ट होती है।

(५) दाह पर—कदम का रस और शर्बत पीना चाहिए।

मकोय

स० काकमाची, हि० मकोय, य० मदन, म० लघुकावली, गु० पीलुडी, क० फावइकाक, पै० बलुस, ता० कारे, फा० रोवातरेख, अ० पनबुससाल, और लै० सालनम् नाइमम्-Solanum Nigrum.

विशेष विवरण—मकोय का पेड़ सीधा ऊपर की ओर बढ़ता है। इसमें कोंटे भी होते हैं। छोटे, और सफेद फूल समे हैं। मकोय का फल गुच्छों में लगता है। फल के ऊपर सफेद रंग का आवरण होता है। उस आवरण को निकालकर मकोय खा जाती है। यह दो प्रकार की होती है। एक लाली स्लिप पोली की दूसरी काले रंग की छोटी होती है। बड़ी मकोय खाने के काम में आती है। छोटी मकोय को काली मकोय कहते हैं। यह भी खाने के काम में आती है। इस छोटी मकोय की पत्ती कई रोग निज पर आश्चर्यजनक लाभ करती है। मकोय—खट-मिट्टी और पाक होती है। इसकी पत्ती के रस से लिखा हुआ दूरी त्याही का तिल मालूम पड़ता है।

गुण—कड़माची त्रिदोषी स्निग्धोष्ण स्वरजुष्ण ।

तिक्ता रसायनी शोणकुट्टाशोम्बरमैहक्षि ॥

कटुर्मेघप्रहिता विजघर्षिद्विद्रोगनाशिली । (भा० प्र०)

मकोय—त्रिदोष नाशक, स्निग्ध, गरम, स्वरजनक, दुग्ध, कारक, कड़वी, रसायन, थरपरी, नेत्रों को हितकारी तथा सूक्ष्म कुष्ठ, बवासीर, स्वर, प्रमेह, दिक्की, घमन और हृद्रोग नाराक है।

विशेष उपयोग (१) शोफोदर पर—मकोय की पत्ती का रस लगाना चाहिए ।

(२) पित्त पर—मकोय की पत्ती का राक सार्व ।

(३) अफीम के विष पर—मकोय की पत्ती का रस पीर ।

(४) कान में कोई जानवर चला गया हो, तो—

मकोय की पत्ती का रस छोदना चाहिए।

पपीता

स० वातकुम्भफल, हि० पपीता, व० वाताविलेसु, म० पोपेया, गु० पोपयो, एरडकाफडी, क० पप्पलसु, तै० पोपइचेट्टु, ता० पप्पाई, अ० पपाव ट्री Papaw Tree, और लै० केरिका पापैया- Carica Papaya.

विशेष विवरण—इसका पेड़ सभी प्रान्तों में होता है। अधिक-से-अधिक पचीस-सोस फीट तक लम्बा होता है। इसमें इधर-उधर और थोच में ढंठल नहीं निकलते। इसके पत्ते रेंद के पत्तों की तरह होते हैं। छाल का रंग सफेद होता है। फल पत्तों के बीच में नीचे को लटका रहता है। इसका फल प्रायः लम्बा होता है। कोई-कोई गोल भी होता है। फल के ऊपर हरा झिलका होता है। यह पकने पर पीला होता है। कच्चा—भीतर सफेद और पक्का—पीला होता है। कच्चे की सरकारी और पक्का यों ही खाया जाता है। इसके बीच में काले-काले बीज निकलते हैं। फल और बीज के बीच एक पतली सी मित्ली होती है। यह मोठा और स्वादिष्ट होता है। इसके फल, ढंठल और पेड़ में से एक प्रकार का दूध निकलता है। यह कई रोगों में लाभदायक है। यह दूध मांस गलाने की विशेष शक्ति रखता है। मांसाहारी लोग कच्चा पपीता मांस के साथ पकाते हैं। इसके विषय में कहा जाता है कि

पपीता के पत्ते में यदि थोड़ी देर तक मांस लपेटकर रखा जाय, तो मांस बहुत कुछ गल जाता है। इसके अथपके फल दूध इकट्ठा करके पपेन नाम की औषध तैयार की जाती है। पपेन मन्दाग्नि में लाभदायक होती है। पपीता विदेशी फल है। फल में यह दो प्रकार का माना जाता है। एक का फल अधिक और और मीठा होता है। दूसरे का कुछ छोटा और कम मीठा होता है। इसकी लफ्फी बहुत सुलायम होती है। पत्ते का ठ ठल रस से पोला होता है।

गुण—घातकुम्भकस्य प्रादि कफघातप्रकोपनम् ।

तत्पक्व मधुर कष्य पित्तनाशक गुणः ॥ (सा० वि०)

कच्चा पपीता—मलरोधक, कफ और घात कुपित करता है।

पक्का पपीता—मधुर, रुचिकारक, पित्त नाराक और भारी है।

विशेष उपयोग (१) दाद पर—कच्चे पपीता का रस लगाना चाहिए।

(२) घवासीर पर—कच्चे पपीता का रस, मसों पर रोज़ दिनों तक लगाना चाहिए। इससे भसा फटकर गिर जाता है और घवासीर नष्ट हो जाती है।

(३) सीह पर—पपीता की पुस्टिस घोंबना चाहिए। पपीता का रस चम्मचभर चीनी मिलाकर दिन में तीन बार पीना चाहिए।

(४) कुमि पर—पपीता का रस चम्मचभर चीनी मिलाकर पीना चाहिए। बालकों को दो-एक बूँद ही देना चाहिए।

(५) यकृत, सीह, घात और रक्तगुन्म पर—पपीता

दूध, पाँच घूँद से ग्यारह घूँद तक बतारा में रखकर खाएँ ।
 (६) फन्जियत पर—फरूचे पपीते का शाक और पका
 नींबू खाना चाहिए ।

वेल

स० व० विल्व, हि० म० वेल, गु० विलोविल्लु, फ० वेल्लु, तै०
 रेडीपण्डुविल्व, सा० विल्वपाम्बम, अ० अनार हिन्दी, अँ०
 गाल, फ्रिन्स *Bangal Quince*, और लै० एगल मारमेलाम्ब
egle Marmelos

विशेष विवरण—वेल का पेड़ बड़ा एवं भारत में सर्वत्र होता
 इसमें त्रिदल पत्ती होती है । यह पत्ती महादेव को चढ़ाई जाती
 इसमें गोल कैय की तरह फल होता है । फरूचे वेल का आधार
 र सुरक्षा बनाया जाता है । फरूचा वेल सुखाकर वेल की गुदी
 नाम से बाजार में बिकता है । पका वेल स्वादिष्ट होता है । वेल
 वृक्ष की छाया—शीतल, सुखद और आरोग्यदायक होती है ।
 चा—वेल हरा और पका—पीला होता है । इसकी छालियों में
 ते होते हैं । इसका फूल सुगन्धित और सफेद होता है । वेल के
 र बहुत पीज होते हैं । ग्रीष्मऋतु के आरम्भ में इसकी पुरानी
 लीयों गिर जाती तथा नई आती हैं । इसकी लकड़ी पवित्र तथा
 पथ के काम आती है । इसके जड़ की छाल दरामूल में प्रधान
 की जाती है । इसकी छाल, जड़, फल और पत्तियों अनेक

औषधों के काम आती हैं।

डाक्टर होमर का कथन है कि यह फल पौष्टिक और लघु भोजन प्रदान करता है। इसके सेवन से हल्का सा जुकाम, पेट साफ हो जाता है। छात्र और मनुष्य का काढ़ा बार-बार घाले ज्वर में दिया जाता है। बेल की पुष्टि संधि के फल का बुखाना नष्ट हो जाता है। कच्चे बेल की गुद्दी पीसकर पेट की पीड़ा शान्त होती है। पके फल की गुद्दी, शमली के रस से ठण्डा होती है। दूध की छात्र का काढ़ा हृदय का बन्द करने के काम में आता है। पत्ती-रसास रोग में दी जाती है।

डाक्टर ग्रीन का कथन है कि पके बेल का रस सवेरे पीने से अजीर्ण नष्ट होता है। कच्चा बेल छः घण्टों तक मूत्र करने से दस्त और वमन बढ़ जाता है। रक्तविकार की गुद्दी पाँच घण्टे, पाँच से साढ़े सात घण्टे तक पानी, और बर्फ छोड़कर दो तीन बार पीने से अच्छा लाभ होता है।

मल्लजन अलविदा का मत है कि बेल की पत्ती का रस श्वेत और श्वेत में शहद के साथ और कामला में काली मिर्च के रस से लाभ होता है। ये बेल के फल को प्राणी, पक्षी, शक्तिवर्धक मानते हैं। इसके सेवन से बवासीर होती है। इसे श्वेत के साथ खाना चाहिए। अमरपका फल, पाँच में पीसकर गूदे में पीनी और गुलाबजल मिलाकर सवेरे भोजन पीने से दस्त बढ़ जाता है।

गुण—विष्वक्त मधुरो हृद्य कपायोष्णो कषिप्रदः ।

दीपनो ग्राहको रुखा पित्तकृत्तिककः कटुः ॥
 गुरु पाचनकर्ता च वातातीसारवृत्तिहा ।
 वात विष्यकस्तु स्निग्ध गुरु रुच्य च दीपनम् ॥
 ग्राहक पाचक तिक्तं कटु घोष्ण च त्वरम् ।
 शूलाम्बातसमग्रणीकफतीसारमाश्लमम् ॥
 तरुण तु कटु वैश्य ग्राहि त्वरमम्लकम् ।
 स्निग्ध च कटु तीक्ष्ण च उष्ण च स्यु दीपनम् ॥
 पाचक कफवायोरचनाशक हृदयप्रियम् ।
 पक्व वैश्य दाहकर मधुर गुरु त्वरम् ॥
 विष्टम्भकारि तिक्तोष्ण ग्राहक कटु दोषघ्नः ।
 दुर्गन्धं वातक चामिमांशकृदपिमिर्मतम् ॥
 विष्यमूळ तु मधुर त्रिशोपच्छर्दिशूलनुदः ।
 कटु कृष्णहर वातकफपित्तस्य नाशकम् ॥
 पर्णानि ग्राहकाणि सुवर्तनाशकराणि च ॥

बेल—मधुर, हृदय को हितकारी, कपैला, गरम, रुचिकारक,
 न, ग्राही, रुखा, पित्तकारक, कड़वा, चरपरा, भारी, पाचक
 १ वात, अतीसार और भ्रू नाराक है। बेल का कच्चा फल—
 ग्ध, भारी, रुचिकारक, दीपक, मलरोधक, पाचक, कड़वा,
 का, गरम, कपैला तथा शूल, आमवात, समग्रणी और कफ-
 सार नाराक है। बेल का तरुण फल—ग्राही, कपैला, खट्टा,
 ग्व, चरपरा, तीक्ष्ण, गरम, हलका, दीपन, पाचन, हृदय को
 शकारी तथा कफ और वात नाराक है। बेल का पक्का फल—

वाहजनक, मधुर, भारी, कपैला, विष्टम्भकारक, कड़वा, र
ग्राही, चरपरा, त्रिदोषकारक, देर से पचनेवाला, वातकारक
मन्दामि करनेवाला है। घेल की जड़—मधुर तथा त्रिदोष,
और शूल नाशक, हलकी तथा मूत्रवृद्ध, वायु, कफ और
नाराक है। घेल की पत्तियाँ—ग्राही और वात नाराक हैं।

विशेष उपयोग (१) बालकों का
का गूदा स्थाने से नष्ट होता है।

(२) वातगुल्म पर—कोमल घेल और गुद
सेवन करना चाहिए। इससे गुल्म, वायु, शरीर की
और पेट की सरसो दूर होती है।

(३) सर्पदंश पर—घेल, कैय और धौलाई का रस पीना

(४) कृमि पर—घेलपत्र का रस पीना चाहिए।

(५) अम्लपित्त के कारण गले की बलन हो,
घेलपत्र का रस, तोला-डेढ़ तोला दिन में चार-पाँच

(६) बहिरेपन पर—घेल गोमूत्र में पीसकर घेल में
और वही घेल छानकर कानों में छोड़ना चाहिए।

(७) आम और संग्रहणी पर—कच्चा सुलाया
घेल, सोंफ और सोंठ का काड़ा पिलाना चाहिए।

(८) घातु पुष्टि के लिए—घेल की छाल का
जीरा का चूर्ण, गाय के दूध में मिलाकर पीना चाहिए।

(९) गले की पीड़ा पर—पके घेल का गूदा स्थान
पान का काड़ा दूध मिलाकर पीना चाहिए।

(१०) रक्तातीसार पर—कच्चे, सूखे बेल का चूर्ण गुड़ साथ खाना चाहिए।

(११) सब प्रकार के अतीसार पर—कच्चा बेल और आम की गुठली का काड़ा, चीनी और राहद मिलाकर पीना चाहिए।

(१२) मुँह आने पर—हरा बेल पानी में उवालकर कुत्ता रना चाहिए।

(१३) गर्भिणी के वमन पर—बेल की गुददी, घनियों पानी में मिलाकर पीना चाहिए।

(१४) सब प्रकार के अतीसार पर—बेल और आम छाल के काड़ा में चीनी और राहद मिलाकर पीना चाहिए।

(१५) वमन और अतीसार पर—बेल और आम की ठली के रस में चीनी और राहद मिलाकर पीना चाहिए।

(१६) विषमज्वर पर—बेलपत्र और गुड़ की गोली खिलाना चाहिए।

(१७) घातु गिरने पर—एक पाव बेलपत्र पानी का तिंटा बेकर पीसें और रस निकाल लें। बाव जीरा छ मांरो और तिनी एक तोला मिलाकर सात दिनों तक पीना चाहिए।

(१८) गर्भिणी का वमन और अतीसार पर—कच्चा खूआ बेल और सोंठ के काड़े में जौ का आँटा मिलाकर खिलाएँ।

(१९) बाजकों की संप्रहृणी पर—बेल और सोंठ का चूर्ण, गुड़ के साथ खिलाना चाहिए।

(२०) विपूचिका पर—बेल की गुददी का चूर्ण और

पुराने गुड़ की गोली छ-छ मारो की बनाएँ। एक-एक कं गरम पानी के साथ दें। इससे वृत्त बन्द होता है।

(२१) प्रिदोपज वमन पर—बेल की छाल का रस राहद मिलाकर पिलाना चाहिए।

(२२) मेदरोग पर—बेल, छोटी अंगूर, पाटला की जड़ का काड़ा राहद मिलाकर पीना चाहिए।

(२३) घातु पुष्टि के लिए—पातालपत्र द्वारा बेल के रस निकालकर पीना चाहिए।

(२४) शरीर की दुर्गन्धि पर—बेलपत्र का रस

(२५) मृजन, बद्धकोष्ठता, बवासीर, और फामला पर—बेलपत्र का रस पीना चाहिए।

(२६) चौथियाज्वर पर—बेल और मधुमाधरी चूर्ण, पहला बियानवाली तथा सपेख बद्धकोष्ठी गाय के दूध में जिस रविवार को ज्वर की पारी हो, चूर्ण मिलाकर पिलाना चाहिए इससे जीर्ण, बिषम और चौथिया ज्वर नष्ट होता है।

(२७) जीर्ण ज्वर पर—बेल की जड़ दूध में पिलाना चाहिए।

(२८) विषूचिका पर—बेल और सोंठ का काड़ा बेल, सोंठ और कायफल का काड़ा पिलाना चाहिए।

(२९) गर्भिणी के अतीसार पर—बेल, कायफल मुलेठी पानी में घिसकर पीना चाहिए।



आहार-विज्ञान

चतुर्थ खण्ड

दुग्ध, दधि, नवनीत और घृतवर्ग



गाय, भैंस, बकरी आदि जानवरों के दूध, दही, मक्खन और घी होते हैं, किन्तु इन सबों में गाय का दूध, दही, मक्खन और घी उत्तम और स्वास्थ्यप्रद होता है। दूध और दही के कई भेद होते हैं। मनुष्य के सभी स्निग्ध खाद्यों में घी सर्वश्रेष्ठ है।

दूध

स० दुग्ध, हि० म० दूध, प० गु० दुध, फ० दालु, व० पालु,
फा० शीरे, अ० लवतुल, अँ० मिल्क-Milk, और लै० लैक्टस
Lactus

विशेष विवरण—दूध के समान पौष्टिक एवं अत्यन्त गुणवत्
वस्तु ससार में दूसरी नहीं है। मृत्युलोफ में दूध ही अमृत है। दूध
भी कई प्रकार का होता है। उन सबों में मनुष्य के लिए पहले
माता का दूध सर्वश्रेष्ठ है। माता का दूध छूटने के बाद ही गाय के
दूध से अन्य कोई दूध श्रेष्ठ नहीं है। मातृविहीन बालक भी गाय
का दूध पीकर जीता है। इसीलिए दूध को बाल्यजीवन भी कहते
हैं। दूध वह वस्तु है, जिसकी आवश्यकता पैदा होने से लेकर
मरण पर्यन्त होती है। मनुष्य की शारीरिक, मानसिक और
आध्यात्मिक-शक्ति बढ़ानेवाला एक मात्र दूध ही है। जहाँ प्राचीन
समय में ऋषि-मुनि दूध खाकर ही एम होसे और वपस्या करते
थे; वहाँ आज गोमांस भक्षियों के राज्य के कारण शुद्ध दूध और
पूत का अभाव हो है। इसी गोदत्या के कारण आज जहाँ बड़े-बड़े
घरों में भी शुद्ध भी देखने को नहीं मिलता, वहाँ प्राचीन समय में
छोटी-से-छोटी श्रेणी का मनुष्य भी पूर्णवृत्त होकर दूध और भी
खाता था। भारतीय कृषि की अवन्ति का एकमात्र कारण गोबध
ही है। जब तक भारत में पूर्णरूप से गोबध बन्द न होगा तब तक
गरीब किसान माइनों को भरपेट भोजन न मिलेगा।

गुण—दुग्ध सुमधुर क्षिणं वातपित्तहर सरम् ।

सद्यः क्षुण्णकर शीत सात्म्य सर्वशरीरिणाम् ॥

जीवन वृद्ध्या वस्य मेध्य बाजीकरं परम् ।

वयं स्थापनमायुष्यं सन्धिधारि रसायनम् ॥

विरेकभातिवस्तीनां वृक्ष्यमोगो विषर्जनम् ।

जीर्णज्वरे मनोरोगे शोषमूर्च्छाभ्रमेषु च ॥

ग्रहण्यां पाण्डुरोगे च दाहदृषि इदामये ।

शूलोदावर्तगुल्मेषु वस्तिरोगगुण्डरे ॥

रक्तपित्तातिसारे च योनिरोगभ्रमह्रमे ।

गर्मखावे च सद्यत हित मुनिपरैः स्मृतम् ॥

वायुद्वय क्षतक्षीणां शुद्धयन्नायकृत्तामच ये ।

तेभ्यः सदातिशयित हितमेतदुवाचतम् ॥

विदाहीत्युपपन्नानि यानि मुष्टे हि मानवा ।

तद्विदाहप्रशान्त्यर्थं भोजनान्ते पयः पिबेत् ॥ (भा० प्र०)

दूध—मधुर, स्निग्ध, वात-पित्त नाराक, सारक, सद्यः क्षुण्णकर, शीतल, सभी के लिए सात्म्य, जीवन, वृद्ध्या, बलकारक, मेधाजनक, बाजीकर, वयस्स्थापक, आयुष्यकारक, सधिकर्ता और रसायन है। भोजन बढ़ाने में धमन, विरेचन और वस्ति के समान गुण हैं। जीर्णज्वर, मनरोग, शोष, मूर्च्छा, भ्रम, ग्रहणी, पाण्डुरोग, दाह, दृषा, इव्यरोग, शूल, उदावर्त, गुल्मरोग, वस्तिरोग, यवासीर, रक्तपित्त, अतीसार, योनिरोग, भ्रम, छम और गर्मस्त्राव में अत्यन्त हितकारी है। बालक, वृद्ध, क्षतक्षीण, भूख और मैथुन

से स्त्रीय मनुष्यों के लिए—दूध सदैव हितकारी है। दादजनक अन्न और पान करनेवाले मनुष्यों को दाद की शान्ति के लिए मोमन के अन्त में दूध पीना चाहिए।

रंग भेद—काली, लाल, सफेद, पीली, चितकपरी और जामुल भेद से बहुत तरह की गायें होती हैं। रंग और देश के अनुसार उनके दूध में परिवर्तन हो जाता है।

गुण—कृष्णायां गोमयेदुग्धं वातहरि गुणायकम् ।

पीताया हरते पित्त तथा वातहरं मयेद ॥

दृष्टेष्मरु गुरु शुष्काया रक्त्विधा च वातहत ॥ (सा० नि०)

काली गाय का दूध—वात नाशक और अधिक गुणोंवाला है। पीली गाय का दूध—पित्त और वात नाशक है। सफेद गाय का दूध—कफकारक और भारी है। लाल और चितकपरी गाय का दूध—वात नाशक है।

गुण—वाक्स्नानपरीक्षेण चरन्तीनां यथोक्तम् ।

पयो गुस्तर स्नेहो यथाहार प्रवर्धत ॥ (सा० नि०)

जंगल, अनूप और पर्वतों में चरनेवाली गायों का दूध—कम से भारी होता है। जैसा आहार वे करती हैं वैसा ही पी निकलता है।

गुण—स्वस्वाभ्रमसृणत्तमात्र क्षीरं शुद्धं कफप्रदम् ।

तत्तु वर्ष्य पर दृष्य सुस्वाती गुणदायकम् ॥

पद्मसङ्गणकार्पासबीजमात्रं शुभैर्हितम् । (भा० प्र०)

अल्प आहार करनेवाली गायों का दूध—भारी, कफका

रक्त, घर्ण को सुन्दर करनेवाला, परमवृष्य और स्वस्थ मनुष्यों के लिए गुणदायक है। प्यास, तृण और कपास का घोज खानेवाली गायों का दूध—अत्यन्त हितकारक है।

गुण—तरुणीनां गवां दुग्ध मधुरं च रसायनम् ।

त्रिवोपशमनं चैव दूदाया दुर्बलं मतम् ॥

सगर्भायाः समुद्दिष्टं त्रिमासोष्णं च पिच्छम् ।

क्षारं च मधुरं चैव मतं वै शोषकारणम् ॥

प्रथमं च प्रसूताया निस्तारं गुणहीनकम् ।

मूत्रप्रसूतादुग्धं कृशं दाहकरं मतम् ॥

रक्तयोपस्य जनकं पित्तकं च मतं दुर्बलम् ।

धिरप्रसूतादुग्धं तु मधुरं दाहकं पटुम् ॥ (वि० १०)

तरुणी गाय का दूध—मधुर, रसायन और त्रिवोप नामक है। वृद्ध गाय का दूध—दुर्बल है। जिस गाय को प्रसव हुए तीन मास व्यतीत हो चुके हों, उस गाय का दूध—पित्तकारक, खारी, मधुर और शोषकारक है। प्रथम प्रसूता गाय का दूध—निस्तार और गुणहीन होता है। नवीन प्रसूता गाय का दूध—सूक्ष्म, दाहकारक, रक्त को कुपित करनेवाला और पित्तकारक है। बहुत दिनों की प्रसूता गाय का दूध—मधुर, दाहकारक और नमकीन होता है।

गुण—सक्तं बलैश्चवर्णया घबहरी कृष्णवोरपि ।

ब्रह्मवादा मापवर्णाया ऊर्ध्वशृङ्गी च सा मधेत् ॥

तासां गवां हितं क्षीरं श्लथं वाश्लथमेव वा । (सा० नि०)

जिन गायों का रंग बछड़े के रंग से मिलता है, उन

गायों का दूध, काली और सफेद गायों का दूध—प्रसरा योम्य है। जो गाय, ईख और चूड़ का पेड़ खाती है, उसका दूध और जिन गायों के सींग ऊपर को उठे होते हैं, उनका दूध—पक्षा और कक्षा दोनों हालत में हितकारी है।

गुण—घारोष्ण गोपयो बभ्य क्षु पीति शुभासमम् ।

दीपन च त्रिदोषघ्न तदारण्यशिरं त्यजेत् ॥ (भा० प्र०)

गाय का घारोष्ण दूध—ॐ बलकारक, हलका, शीतल, अमृत के समान गुण करनेवाला, अग्नि दीपक और त्रिदोष नाशक है। यही थोड़ी देर बाद शीतल हो जाने पर त्याग्य है।

गुण—गोदुग्धप्रभव किंवा छागीदुग्धसमुत्तमम् ।

भवेत्केनं त्रिदोषघ्न रोचनं बल्यर्द्धनम् ॥

वक्षिहृदिश्च हृष्य सघस्तृप्तिश्च छमु ।

अतीसारेप्तिमांघे च अरे जीर्णे प्रदास्यते ॥ (भा० प्र०)

गाय का दूध अथवा बकरी का दूध मथकर बनाया हुआ फेन—त्रिदोष नाशक, रोचक, बलवर्द्धक, अग्नि दीपक, हृष्य, तत्काल तृप्तिकारक, हलका तथा अतीसार, मदाग्नि और जीर्ण स्वर में हितकारी है।

गुण—सत्वामिका गुरु क्षीराहृष्या पिच्छाजदाहनुत् ।

तर्पणी वृहणी स्निग्धा बलस्रवकृच्छ्रदा ॥ (ज्ञा० मि०)

ॐ मोक्ष—गाय का घारोष्ण दूध—जिस समय दुहा जाय उसी समय बिना जमीन पर रखे ही बुझनेवाले के हाथ से छेकर पी जाना चाहिए। जमीन पर रखने के बाद फिर गरम किए बिना न पीना चाहिए।

मलाई—भारी, शीतल, शुष्य, रक्तपित्त एवं दाह विनाशक, रुचिकारक, पुष्टिजनक, स्निग्ध तथा कफ, बल और शुककारक है।

गुण—पयसः केवलस्यापि पदार्थो मध्वप्यशः ।

हिताः सुगन्धिना पुष्टिधातुवृद्धिकरान्निदाः ॥ (चि० १०)

केवल दूध के घने पदार्थ—गेडा, घरफी, रबडी आदि—फलकारक, वीर्यवर्द्धक, हितकारी, सुगन्धिजनक, धातुवर्द्धक, पुष्टिकारक और अग्निवर्द्धक हैं।

विशेष उपयोग (१) आघाशीशी पर—गाय के दूध का खोआ खाना चाहिए, अथवा गाय के दूध में घाघाम और चीनी पकाकर खाना चाहिए।

(२) घतूरा और कनेल के विष पर—एक पात्र गाव के दूध में एक छोला चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

(३) संखिया, तुतिया, बरुङ्गनाग और सुरदा शंस आदि के विष पर—दूध अथवा दूध में चीनी मिलाकर तब तक पीना चाहिए, जब तक वमन न हो जाय।

(४) मैनशिल के विष पर—दूध में राहद मिलाकर तीन दिनों तक पीना चाहिए।

(५) कोदो के विष पर—कसा दूध पीना चाहिए।

(६) कौब का चूर्ण खाने पर—दूध पीएँ।

(७) पुष्टि, बल तथा वीर्य-वृद्धि के लिए—गरम दूध में गाय का घी और चीनी मिलाकर पीना चाहिए। यह पथ्य, वेजवर्द्धक और परम पौष्टिक प्रयोग है।

(८) गंधक के विष पर-दूध में घी मिलाकर पीएँ ।

(९) जीर्णज्वर पर-दूध में गाय का घी, सोंठ, छुहारा और फाला मुनक्का उबालकर पीना चाहिए ।

(१०) मूत्रकृच्छ्र और शर्करारोग पर-दूध में गुड़, अथवा घी और चीनी मिलाकर एव गरम करके पीना चाहिए ।

अथवा गरम दूध में घी और चीनी सम भाग मिलाकर पीएँ ।

(११) आँखों की जलन पर-गाय के दूध में रुई का फाया भिगोकर ऊपर फिटकिरी की चुकनी रखकर आँखों पर बाँधना चाहिए ।

(१२) शक्ति के लिए-गाय के दूध में घी और राहद विषम मात्रा में मिलाकर पीना चाहिए ।

(१३) पित्त विकार पर-दूध सात घोलें और छ मास सोंठ का घूर्ण मिलाकर पकाएँ, सोचा सैयार हो जाने पर चीनी मिलाकर लहड़ बनाएँ, प्रतिदिन रात में सोते समय कुछ दिनों तक एक-एक लहड़ खाएँ । किन्तु उसके ऊपर से पानी न पीएँ ।

(१४) चेचक का उवर-धारोण्य दूध में घी और मिश्री मिलाकर पीने से शान्त हो जाता है ।

(१५) हृद्रोग पर-दूध में दस-से-पंद्रह बूँद तक मिलावों का घोल मिलाकर पीना चाहिए ।

(१६) रक्तपित्त की शान्ति के लिए-दूध में पाँच गुना पानी मिलाकर पकाएँ । केवल दूध बाफ़ी रह जाने पर पीएँ ।

(१७) हड्डी जोड़ने के लिए-पुण्यो प्रसूता गाय के

दूध में चीनी मिलाकर पकाएँ। याद धी सया लाह का चूर्ण मिलाकर प्रतिदिन प्रातःकाल पीना चाहिए। अथवा दूध में—लाह, गेहूँ का आँटा, अजुन वृक्ष के जड़ की छाल का चूर्ण और घी मिलाकर पीना चाहिए। इससे टूटी हड्डी जुड़ जाती है।

(१८) जुकाम पर—गाय के गरम दूध में मिर्ची और मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए।

(१९) रक्तम और पिचज शिररोग पर—गाय के दूध में रुई की मोटी पट्टी मिगोकर सिर पर रखकर कपड़ा से बाँधना चाहिए। दिन भर दूध से उसे सर करते रहें। शाम के समय पट्टी खोल दें और सिर धोकर मक्खन लगाएँ। दो-तीन दिनों तक यही प्रयोग करते रहना चाहिए।

(२०) प्रवाहिका और रक्तपिच को शान्ति के लिए—दूध और पानी सम भाग मिलाकर पकाएँ। केवल दूध बाकी रहने पर पीएँ। यह दूध—उदर-शूल, वायु, प्रवाहिका, रक्तपिच और पिपासा शामक है। साथ ही अमृत के समान है। सभी प्रकार के रक्तपिच पर इसका उपयोग करना चाहिए।

(२१) पाण्डुरोग, क्षय और सग्रहणी पर—दूध सोखे के पात्र में गरम करके सात दिनों तक पीना चाहिए। पथ्य और सत्यम से रहना चाहिए।

(२२) हिचकी पर—गरम दूध पीना चाहिए।

(२३) मूत्राशरोघज उदावर्त्त में—दूध और पानी पीएँ।

(२४) थकान दूर करने के लिए—गरम दूध पीएँ।

(२५) सिर-दर्द पर—गाय के दूध में सोंठ घिसकर लेप करना तथा ऊपर रूई बिपकाना चाहिए ।

(२६) धीर्य-वृद्धि के लिए—गाय के दूध में ससावर का रस मिलाकर पीना चाहिए ।

(२७) घवासीर पर—गाय का कसा दूध तलुओं पर लगाना चाहिए ।

(२८) प्रमेह पर—धौवला के रस में हल्दी का चूर्ण मिलाकर पीने के बाद, गाय का दूध पीना चाहिए ।

भैंस का दूध

गुण—माहिष मधुर गव्यास्तिग्ध छृक्कर गुद ।

निद्राकरममिष्यन्ति क्षुधाचिन्त्यकर हिमम् ॥ (भा० प्र०)

भैंस का दूध—गाय के दूध की अपेक्षा मधुर, स्निग्ध, शुक्ल-जनक, भारी, निद्राकारक, अमिष्यन्ति, क्षुधावर्द्धक और शीतल है ।

विशेष उपयोग (१) निद्राभग रोग पर—भैंस के दूध में चीनी मिलाकर पीना चाहिए ।

(२) वातज अरुचि पर—भैंस का दूध पीना चाहिए ।

बकरी का दूध

गुण—क्षणीनामस्वकस्यत्वात्कटुतिक्तनिषेवणात् ।

माष्यन्मुपानाद्ययायामात्सर्वदोषहर पक्व ॥

दूध में चीनी मिलाकर पकाएँ । चाद घी तथा लाल का चूर्ण मिलाकर प्रतिदिन प्रातःकाल पीना चाहिए । अथवा दूध में—लाल, गेहूँ का आँटा, अजुन दूध के जड़ की छाल का चूर्ण और ची मिलाकर पीना चाहिए । इससे टूटी हड्डी जुड़ जाती है ।

(१८) जुकाम पर—गाय के गरम दूध में मिमी और मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(१९) रक्तम और पित्तज शिररोग पर—गाय के दूध में रूई की मोटी पट्टी भिगोकर सिर पर रखकर कपड़ा से बाँधना चाहिए । दिन भर दूध से उसे सर करवे रहें । शाम के समय पट्टी खोल दें और सिर धोकर मक्खन लगाएँ । दो-तीन दिनों तक यही प्रयोग करते रहना चाहिए ।

(२०) प्रवाहिका और रक्तपित्त की शान्ति के लिए—दूध और पानी सम भाग मिलाकर पकाएँ । केवल दूध या पीने पर पीएँ । यह दूध—खदर-शूल, वायु, प्रवाहिका, रक्तपित्त और पिपासा शामक है । साथ ही अमृत के समान है । सभी प्रकार के रक्तपित्त पर इसका उपयोग करना चाहिए ।

(२१) पाण्डुरोग, क्षय और सग्रहणी पर—दूध लोहे के पात्र में गरम करके सात दिनों तक पीना चाहिए । पच्य और सयम से रहना चाहिए ।

(२२) हिचकी पर—गरम दूध पीना चाहिए ।

(२३) मूमावरोधज उदावर्च में—दूध और पानी पीएँ ।

(२४) थकान दूर करने के लिए—गरम दूध पीएँ ।

गुद मिला दही—रुतिकारक, धातुवर्द्धक, मारी और वात-नाशक है।

गुण—वस्त्रस्पर्शितो मागो घना स्नेहसमन्विता ।

स षोके सर इत्युत्थे दध्नी मण्डस्तु भस्त्विति ॥

सरा स्वादुर्गुणवृष्यो वातघ्नमिदमणाशनः ।

साम्बो वस्त्रिप्रक्षमना पित्तदोषमधिवर्द्धना ॥

मस्तु क्लृप्तहर वक्ष्य छद्म भक्षामिच्छापहम् ।

स्रोतोविशोधन हृदि कफवृणानिच्छापहम् ॥

अवृष्य शीघ्रं पीय मिनत्ति मरुसचपम् ।

दही के ऊपर के गाढ़े भाग को मलाई कहते हैं। दही से जो जल निकलता है उसे मस्तु कहते हैं। दही की मलाई—स्वादु, मारी, वीर्यवर्द्धक, वात नाशक, अभिर्मांसकारक, स्मृष्टा, वस्त्रि रोग नाशक तथा पित्त और कफवर्द्धक है। दही का पानी—छुम नाशक, वलकारक, भोजन में रुचि पैदा करनेवाला, शरीर की स्रोतों को शुद्ध करनेवाला, आनन्दजनक, कफ नाशक, धूपा नाशक, वात विनाशक, अवृष्य, रुतिकारक और शीघ्र सचित्त मल को भेदन करनेवाला है।

विशेष उपयोग (१) विषचिका पर—गाय के दही, अथवा छाछ में सम भाग पानी मिलाकर पीना चाहिए।

(२) काँच का चूर्ण खा जाने पर—गाय का दही खाएँ।

(३) तृपारोग पर—गाय के दही में ईंट गरम करके धीँकें दें और योद्ध-योद्धा वही दही खाएँ।

मूत्र, त्रिदोष और दाहकारक है। जो दूध जमकर गाढ़ा हो गया हो, मधुर रस माल्दम पड़े वया स्रष्टापन न माल्दम पड़े, ऐसा दही स्वादु कहा जाता है। स्वादु दही—अत्यन्त अमिष्यन्दि, वृक्ष, मेदजनक, कफकारक, वात नाशक, पाक में मधुर और रक्षपित्त कारक है। अम्ल-मधुर रस युक्त, गाढ़ा और किंचित् कपैत्रे दही को स्वादुम्ल कहते हैं। स्वादुम्ल दही का गुण सामान्य दही के समान है। जिस दही में मधुरता नारा होकर स्रष्टापन आ गया हो, उसे अम्ल दही कहते हैं। स्रष्टा दही—दीपन, रक्षपित्त और कफ कारक है। जो दही अधिक स्रष्टा हो, दाँतों को कोठ कर दे, खाते समय रोमांघ हो और कण्ठ में दाह पैदा करे, उसे अत्यन्त स्रष्टा दही कहते हैं। यह दही—दीपन वया रक्ष-विकार, वात और पित्त कारक है।

गुण—पक्वदुग्धमय रुच्य दधि स्निग्ध गुणोत्तमम् ।

पित्तानिलापह खर्बधाजसिक्खवर्द्धनम् ॥ (शा० नि०)

पकाए हुए दूध का दही—रुचिकारक, स्निग्ध, गुणों में श्रेष्ठ, पित्त-वात नाशक वया सम्पूर्ण धातु, अग्नि और बलवर्द्धक है।

गुण—सितायुक्तं दधि प्रोक्तं पित्तदाहवृषाहरम् ।

रक्तदोषहर चैव मुनिभिः परिकीर्तितम् ॥ (शा० वि०)

चीनी मिठा दही—पित्त, दाह, वृषा और रक्त-विकार नाशक है।

गुण—शुद्धयुक्तं दधि प्रोक्तं तर्पणं चातुबलम् ।

गुद्वर्मांतर चैव मुनिभिः परिकीर्तितम् ॥ (नि० १०)

शुद्ध मिला दही—रक्तिकारक, पातुवर्द्धक, भारी और वात-
नाशक है।

गुण—दमस्वरि यो भागो बना स्नेहसमन्विता ।

स लोके सर इत्युक्तो दध्नी मण्डस्तु मस्तिपति ॥

सुरा स्वादुर्गुदहृष्यो वातवन्निमणाक्षमा ।

साम्बो वस्तिप्रशमनाः पित्तश्लेष्मपिपदंशः ॥

मस्तु कृमहरं बन्धु छ्यु भक्ष्यमिच्छापकम् ।

ओतोविशोषनं ह्लादि कफरुष्णानिहापहम् ॥

अष्टप्य प्रीणनं शीघ्रं भिनत्ति मज्जस्रपम् ।

दही के ऊपर के गाढ़े भाग को मलाई कहते हैं। दही से जो जल निकलता है उसे मस्तु कहते हैं। दही की मलाई—स्वाद्विष्ट, भारी, धीर्यवर्द्धक, वात नाशक, अग्निमांशकारक, खट्टा, वस्तिरोग नाशक तथा पित्त और कफवर्द्धक है। दही का पानी—कृम नाशक, बलकारक, भोजन में रुचि पैदा करनेवाला, शरीर की स्त्रोतों को शुद्ध करनेवाला, आनन्दजनक, कफ नाशक, धृपा नाशक, वात विनाशक, अष्टप्य, रक्तिकारक और शीघ्र सचिव मल को भेदन करनेवाला है।

विशेष उपयोग (१) विपूचिका पर—गाय के दही, अथवा छाछ में सम भाग पानी मिलाकर पीना चाहिए।

(२) कौंच का चूर्ण खा जाने पर—गाय का दही खाएँ।

(३) तृपारोग पर—गाय के दही में ईंट गरम करके छौंक दें और बोझ-थोका दही दही खाएँ।

मूत्र, त्रिदोष और दाहकारक है। जो दूध जमकर गाढ़ा हो गन्ध हो, मधुर रस मालूम पड़े तथा खट्टापन न मालूम पड़े, ऐसा दही स्वादु कहा जाता है। स्वादु दही—अत्यन्त अमिष्यन्दि, शूल, मेघजनक, कफकारक, वात नाशक, पाक में मधुर और रक्षिष फारक है। अम्ल-मधुर रस युक्त, गाढ़ा और किंचित् कयैले दही को स्वादुम्ल कहते हैं। स्वादुम्ल दही का गुण सामान्य दही के समान है। जिस दही में मधुरता नारा होकर खट्टापन आ गया हो, उसे अम्ल दही कहते हैं। खट्टा दही—दीपन, रक्षपित्त और कफ फारक है। जो दही अधिक खट्टा हो, बाँवों को कोठ कर दे, बाले समय रोमांच हो और कण्ठ में दाह पैदा करे, उसे अत्यन्त तप्त दही कहते हैं। यह दही—दीपन तथा रक्त-विकार, वात और पित्त फारक है।

गुण—यक्षतुग्धमव दध्य दधि स्निग्ध गुणोत्तमम्।

पित्तामिकापह सर्ववातप्रमिषसर्वहृन्म ॥ (शा. नि०)

पकाए हुए दूध का दही—रुचिकारक, स्निग्ध, गुणों में श्रेष्ठ, पित्त-वात नाशक तथा सम्पूर्ण धातु, अग्नि और बलवर्धक है।

गुण—सितायुक्तं दधि श्लोक पित्तदाहहृत्पाहरम्।

रक्तदोषहर चैव मुनिभिः परिकीर्तितम् ॥ (सा. नि०)

चीनी मिला दही—पित्त, दाह, रुपा और रक्त-विकार नाशक है।

गुण—गुडयुक्तं दधि श्लोक सर्वत्र धातुवर्धकम्।

गुर्वाणहरं चैव मुनिभिः परिकीर्तितम् ॥ (नि० १०)

गुह मिला दही—रुतिकारक, धातुवर्द्धक, भारी और वात-
नाशक है।

गुण—वमस्वरि यो भागो घन स्नेहसमन्वितः ।

स छोके सर इत्युद्धे दधौ मण्डस्तु मस्त्विति ॥

सरा स्वातुर्गुरुं प्यो वातवन्निप्रणाशकः ।

साम्बो वस्तिप्रशमनाः पिचनलेष्मविषदंनः ॥

मस्तु कृमहर वस्य क्यु मक्षमिलापकृत् ।

ओतोविशेषन द्वादि कफनृष्णामिक्षापहम् ॥

अवृष्य प्रीणन शीघ्र भिनत्ति मरुसचयम् ।

दही के ऊपर के गाढ़े भाग को मलाई कहते हैं। दही से जो जल निकलता है उसे मस्तु कहते हैं। दही की मलाई—स्वादित, भारी, धीर्यवर्द्धक, वात नाशक, अग्निमायकारक, क्षुद्रा, वस्तिरोग नाशक तथा पिच और कफवर्द्धक है। दही का पानी—कृम नाशक, बलकारक, भोजन में रुचि पैदा करनेवाला, शरीर को स्रोतों को शुद्ध करनेवाला, आनन्दजनक, कफ नाशक, तुषा नाशक, वात विनाशक, अवृष्य, रुतिकारक और शीघ्र सचित मल को भेदन करनेवाला है।

विशेष उपयोग (१) विपूचिका पर—गाय के दही, अथवा छाछ में सम भाग पानी मिलाकर पीना चाहिए।

(२) काँच का चूर्ण खा जाने पर—गाय का दही खाएँ।

(३) तृपारोग पर—गाय के दही में ईंट गरम करके छौंक दें और थोड़ा थोड़ा दही दही खाएँ।

(४) कनैछ के बिष पर—दही में चीनी मिलाकर खाएँ ।

(५) सूर्यावर्त्त अर्धावभेदक पर—दही और भात सूर्योदय से पूर्व तीन दिनों तक खाना चाहिए ।

(६) वृषा शमन के लिए—गाय का मोठा दही एक से अट्ठाइस तोले, चीनी चौंसठ तोले, घी पाँच तोले; काली मिर्च, सोंठ और छोटी इलायची दो-दो तोले, सब एक में मिलाकर कबूतरे के घर्तन में रखें और थोड़ा-थोड़ा खाएँ । अथवा पहले दही कर्पों में बाँधकर पानी निकाल लें । बाद उपर्युक्त सब चीजें मिलाकर सिसरान तैयार कर लें । यह दाह, वृषा और पित्त शामक है ।

मैस का दही

गुण—माहिष्यासुदधि प्रोक्त रक्तपित्तमसादनम् ।

घृष्य स्निग्ध च मधुर सोधनं कफकारकम् ॥

शुर्वभिष्यन्दि बल्य स्वाधुदल च प्रकीर्तितम् ।

पित्त घात शमन चैव नाशयेदिति कीर्तितम् ॥ (नि० १०)

मैस का दही—रक्तपित्तकारक, घृष्य, स्निग्ध, मधुर, शोधन, कफकारक, मारी, अभिष्यन्दि, बलकारक, शुक्रजनक तथा पित्त, वात और शम नाशक है ।

वकरी का दही

गुण—वध्यात कफघातजनं सधूष्य नेत्रदोषनिघ्न ।

तुर्गामदवासकासम् रुष्य दीपन पाचनम् ॥ (रा० नि०)

बकरी का दही—कफ, घात, नेत्र विकार, बवासीर, खास और कास नाशक, हलका, रुचिकारक, दीपन और पाचन है ।

छाछ (मट्टा)

स० तक्र, दि० छाछ, मट्टा, प० घोल, म० साक, शु० छास, क० मन्जिगे, सै० चल्ला, फा० मस्त्व, मठा, और अ० दमोज ।

गाय का मट्टा

गुण—यान्युक्तानि वषीम्बधौ सवृणं तक्रमादिशेत् । (भा० प्र०)

पहले जो आठ प्रकार के दही कहे गए हैं—कन्हीं के गुणों के अनुसार उन दहियों के मट्टों का भी गुण है ।

गुण—गर्भं त्रिदोषघ्नमन पच्ये श्रेष्ठ सवृण्यते ।

दीपन रुचिहृन्मेघमर्शोदरविकारत्रिद ॥ (सा० नि०)

गाय का मट्टा—त्रिदोष नाशक, पच्यों में उत्तम, दीपन, रुचिकारक, मेघाजनक तथा बवासीर और उदर-विकार नाशक है ।

विशेष उपयोग (१) दाह पर—गाय के मट्टे में कपड़ा भिगोकर शरीर पर बार-बार मलना चाहिए ।

(२) संभ्रहणी, अतीसार और बवासीर पर—गाय का मट्टा पीना चाहिए । इससे बल, पुष्टि और वर्ण बढ़ता है । वात तथा कफजन्य व्याधियाँ नष्ट होती हैं ।

(३) बद्धकोष्ठता पर—गाय के मट्टे में अजवाइन और काला नमक छोड़कर पीना चाहिए ।

(४) बवासीर पर—गाय के मट्टे में चित्रक की जल का रस मिलाकर पीना चाहिए ।

(५) बवासीर पर—गाय के मट्टे में सोंठ, मिर्च, छोटे पीपर और काला नमक मिलाकर पीना चाहिए ।

(६) संग्रहणी पर—गाय के मट्टे में सफेद मुसली एक गोला पीसकर पीएँ और मट्टा एव भात खाएँ ।

(७) संग्रहणी पर—गाय के मट्टे में सोंठ एव पीपर की बुकनी और काला नमक मिलाकर पीना चाहिए ।

(८) मूँगफली के अजीर्ण पर—मट्ठा पीना चाहिए ।

(९) पेट के वायु पर—गाय के मट्टे में नमक और छोटी पीपर का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(१०) पित्त शमन के लिए—गाय का मट्ठा, मिर्च का चूर्ण और चीनी मिलाकर पीना चाहिए ।

(११) कफोदर पर—गाय के मट्टा में सोंठ, मिर्च, पीपल, अजवाइन, जीरा और सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए ।

भैंस का मट्ठा

गुण—माहिष कफहृत्त्रिपिदन शोफहर्त्रं मृणाम् ।

शस्त स्त्रीहाशौर्महृष्पीशोपेक्षीसारिषामपि ॥ (हा० स०)

भैंस का मट्ठा—कफकारक, कुछ गाढ़ा, मनुष्यों को सूजन
 करनेवाला तथा प्लीह, बवासीर, समग्रणी और असीसार नाराक है।

बकरी का मट्ठा

गुण—कागस लघु सस्निग्ध त्रिदोषशामक परम् ।

गुण्माशाग्रप्रहणीक्षूण्णपाण्डूनामयविनाशनम् ॥ (हा० स०)

बकरी का मट्ठा—हलका, स्निग्ध, त्रिदोष-शामक तथा गुल्म,
 बवासीर, समग्रणी, क्षूण और पाण्डुरोग नाराक है।

विशेष उपयोग (१) संग्रहणी पर—भैंस और बकरी
 के मट्ठे में सोंठ और छोटी पीपल का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए।

मक्खन

स० नवनीत, हि० नवनी, मक्खन, घ० ननी, माखन, म०
 लोणी, गु० माखण, क० येरणी, तै० पेन्ना, फा० मसका, अ०
 जुबूद, अ० बटर Butter, और लै० ब्युटरम् Butyrum

गाय का मक्खन

गुण—नवनीत हित गन्ध दृष्य वर्णवस्त्रमिहत् ।

सम्प्रादि वलपित्तान्बुक्षयामोर्वितकासनिव् ॥

तस्मिन् वाय्वे वृद्धे विशेषादसृत् शिशोः । (भा० नि०)

गाय का मक्खन—दितकारी, दृष्य, वर्णकारक, बलकारक,

अग्नि वीषक, ग्राही तथा घात, पित्त, रक्त-विकार, क्षय, बवासीर, अर्दित और खोंसी नष्ट करता है। बालक और वृद्ध को हितकर और विशेष करके बालकों के लिए अमृत के समान गुणकारक है।

विशेष उपयोग (१) क्षय के बाद शक्ति आने के लिए—गाय का मक्खन, मिर्ची, शहद और सोने का तक्क सारें।

(२) आँखों की जलन में—गाय का मक्खन लगाएँ।

(३) मामूली उवर में—गाय का मक्खन और मिर्ची सारें।

(४) चेचक के बाद बालकों के उवर पर—गाय के मक्खन में मिर्ची और जीरा का चूर्ण मिलाकर सुपारी बनाकर गोली बनाएँ। प्रतिदिन सुबह-शाम एक-एक गोली खिलाएँ।

(५) कानों की गरमी पर—गाय का मक्खन थोड़ा गरम करके कानों में डोढ़ना चाहिए।

(६) भिल्लाषा का घुँआ लगने और बसका पैर आँखों में पड़ने पर—गाय का मक्खन लगाना चाहिए।

(७) कनैल के विष पर—गाय का गरम मक्खन सारें।

(८) रक्तातीसार पर—गाय का मक्खन, शहद और मिर्ची खाना चाहिए।

(९) बवासीर पर—गाय का मक्खन तिल मिलाकर खाना चाहिए। इससे दाँत और शरीर भी मजबूत होता है।

(१०) सिर की गरमी पर—गाय का मक्खन लगाएँ।

(११) चक्कर पर—गाय का मक्खन और मिर्ची सारें।

भैंस का मक्खन

गुण—माहिष नवनीततु कपाय मधुर रसे ।

शीत वृष्यप्रद वस्त्रं प्रादि पिच्छा तुन्दरम् ॥

भैंस का मक्खन—फपैला, मधुर, शीतल, धीर्यवसक, बलकारक, प्राही, पित्त नाशक और खदर बढ़ानेवाला है ।

बकरी का मक्खन

गुण—नवनीतमन्नायास्तु मधुर त्वरं छु ।

चक्षुष्य दीपन वस्य हितदृष्ट्यायभ्रसमुष ॥

गुल्म प्रमेह शूल च कण्डू नेत्ररुग्ण खरम् ।

पाण्डु च रिकग्रकुष्ठ च लाशयेदिति धीर्तितम् ॥ (मि० १०)

बकरी का मक्खन—मधुर, फपैला, हलका, नेत्रों को हितकारी, दीपन, बलकारक, हितकारक तथा रुच्य, खोंसी, गुल्म, प्रमेह, शूल, खुजली, नेत्ररोग, खर, पाण्डुरोग और सफेद कोढ़ का नाश करता है ।

विशेष उपयोग (१) कानों की दाह पर—भैंस और बकरी का मक्खन गरम करके छोड़ना चाहिए ।

(२) रक्तार्श पर—दोनों प्रकार के मक्खन के साथ तिल अथवा नागकेसर और मिश्री मिलाकर खाना चाहिए ।

(३) रक्तावीसार पर—दोनों प्रकार के मक्खन के साथ मिश्री और राहद मिलाकर खाना चाहिए ।

घी

स० ब० घृत, हि० गु० घी, म० तूप, लै० नेई, फ्र० रोमने जै
अ० समम् बुहनुल बफर, अँ० छेरीफाइड बटर-Classified
Butter, और लै० घुटीरम् डेप्युरेटम् Butyrum Depuratum.

गाय का घी

विशेष विवरण—गाय, भैंस और बकरी आदि सभी जान-
वरों के घी में गाय का ही घी काम में लाना चाहिए। सभी प्रकार
के फोड़े या किसी भी लगानेवाली दवा में, जहाँ जैसा विधान है
गाय का पुराना अथवा घोया हुआ घी देना चाहिए। पुराना अथवा
घोया भी मूलकर भी खाने के काम में न लाना चाहिए।

गुण—वीर्यवृद्धिदायक, बलकर, मेधापद पुष्टिकर—

वातशूलहृत् अमोपक्षमण पितापह इक्षितम् ।

वम्भेहृत् विपाकमधुर हृष्यं वपुःस्थैर्यदं—

तप्य इष्यतम घृत बहुगुण मोर्म महेक्षान्यत् ॥ (शा० नि०)

गाय का घी—कान्ति और स्मरण-शक्ति दायक, बलकर,
मेधाजनक, पुष्टिकरक, वात-कफ नाशक, अम निवारक, विष
नाशक, हृदय को हितकारी, अग्नि दीपक, पाक में मधुर, हृष्य,
शरीर को स्थिर करनेवाला, हृद्यतम, बहुत गुणोंवाला और मांस
से ही यह मिलता है।

गुण—वातघ्न घृत मोर्म वाहमोहज्वरापहम् । (शा० नि०)

सौवार का घोया घी—दाह, मोह और ज्वर नाशक है।

गुण—वर्षापूर्वमवेदाज्य पुराण सत्वत्रिदोषनुत् ।

मूर्च्छाकुष्ठविषोन्मादापस्मारविमिरापहम् ॥

पथायथा क्षिप्तं सर्पिः पुराणमधिकं भवेत् ।

तथास्तथा गुणैः स्वैस्त्वैरधिकं तदुदाहृतम् ॥ (भा० प्र०)

एक वर्ष से अधिक समय का घी पुराना घी कहा जाता है। पुरा घी—त्रिदोष, मूर्च्छा, कुष्ठ, विष, उन्माद, मृगी और विमिर रोग नाशक है। ज्यों-ज्यों घी पुराना होता जायगा, ज्यों-ज्यों जिस घी के जो-जो गुण रहे हैं, उन गुणों से अधिक गुण-वाला होता जायगा।

विशेष उपयोग (१) आघातीशी पर—गाय के घाजे घी की नास सुबह शाम सात दिनों तक लेनी चाहिए।

(२) नकसीर पर—गाय के घाजे घी की नास लें।

(३) पिचज्ज सिर-दर्द पर—गाय का राजा घी लगाएँ।

(४) हाथ पैरों की जलन पर—गाय का राजा घी लगाएँ।

(५) ज्वरजन्य शारीरिक दाह पर—सौ बार का घोया हुआ गाय का घी लगाना चाहिए।

(६) घतूरा और रसकपूर का विष—गाय का राजा घी खूब खाने से बमन होकर विष नष्ट हो जाता है।

(७) शराब के नशा पर—गाय का घी और चीनी खाएँ।

(८) गर्भिणी के रक्तस्राव पर—सौवार का घोया घी शरीर पर लगाना चाहिए।

घी

स० ब० घृत, हि० गु० घी, म० तूप, तै० नेई, फ्र० रोस्ने बर्त,
अ० समम् दुधनुल बकर, अँ० छेरीफाइड बटर-Clarified
Butter, और लै० बुटीरम् डेप्युरेटम्-Butyrum Depuratum

गाय का घी

विशेष विवरण—गाय, मँस और बकरी आदि सभी पशु
घरों के घी में गाय का ही घी काम में लाना चाहिए। सभी प्रकार
के फोड़े या फिन्दी भी लगानेवाली दवा में, जहाँ जैसा विधान है
गाय का पुराना अथवा घोया हुआ घी देना चाहिए। पुराना अथवा
घोया घी भूलकर भी खाने के काम में न लाना चाहिए।

गुण—घीकान्तिस्सृतिदायक बलकर मेधाप्रद पुष्टिकर—

वस्तरक्षेप्सहर भ्रमोपशमनं पिप्पापह हृदितम् ।

बन्धेर्बुद्धिहर विपाकमधुर हृष्य वपुस्त्वैर्यद—

घष्यं हृष्यतमं घृतं बहुगुणं भोम्यं भवेन्नाम्नः ॥ (रा० वि०)

गाय का घी—कान्ति और स्मरण-शक्ति दायक, बलकारक,
मेधाजनक, पुष्टिकारक, वात-कफ नाशक, भ्रम निवारक, पित्त
नाशक, हृदय को हितकारी, अग्नि दीपक, पाक में मधुर, हृष्य,
शरीर को स्थिर करनेवाला, हृष्यतम, बहुत गुणोंवाला और भास्व
से ही यह मिलता है।

गुण—सतवीर्यं घृतं शोच दाहमोहज्वरापहम् । (शा० नि०)

सौवार का घोया घी—दाह, मोह और अजर नाशक है।

गुण—वर्षापूर्वमवेदाय्य पुराण सतत्रिशेषनुत् ।

मूष्मर्कुष्ठविषोन्माषापस्मरतिमिरापहम् ॥

यथायथा खिळ सर्पिः पुराणमभिक भवेत् ।

स्यस्तथा गुणैः स्वैर्वैरधिकं तदुदाहृतम् ॥ (भा० प्र०)

एक वर्ष से अधिक समय का घी पुराना घी कहा जाता है। पुरा घी—त्रिदोष, मूच्छा, कुष्ठ, विष, वन्माद, मृगी और तिमिर रोग नाशक है। अ्यों-स्यों घी पुराना होता जायगा, यों-स्यों जिस घी के जो-जो गुण फदे हैं, उन गुणों से अधिक गुण वाला होता जायगा।

विशेष उपयोग (१) आपाशीशी पर—गाय के घाजे घी की नास सुबह राम सात दिनों तक लेनी चाहिए।

(२) नफसीर पर—गाय के घाजे घी की नास लें।

(३) पिचज सिर-दर्द पर—गाय का ताजा घी लगाएँ।

(४) हाथ पैरों की जलन पर—गाय का ताजा घी लगाएँ।

(५) एवरजन्य शारीरिक दाह पर—सौ बार का घोया हुआ गाय का घी लगाना चाहिए।

(६) घतूरा और रसकपूर का विष—गाय का ताजा घी खूब खाने से घमन होकर विष नष्ट हो जाता है।

(७) शराब के नशा पर—गाय का घी और घीनी खाएँ।

(८) गर्मिणी के रक्तस्राव पर—सौवार का घोया घी शरीर पर लगाना चाहिए।

(६) चौथियाब्बर, उन्माद और मृगी पर—गाय का घी, वही और दूध एक साथ पकाकर पीना चाहिए ।

(१०) आग से जलने पर—सौ बार का घोया घी लगाएँ ।

(११) सिर-दर्द पर—गाय का घी दूध मिलाकर भ्रम करना चाहिए । इससे नेत्रों की लाली भी दूर होती है ।

(१२) बाल्मकों की छाती पर कफ जम गया हो, तो—गाय का पुराना घी छाती पर मलना चाहिए ।

(१३) गरमी से रक्त खराब होने पर—गाय का घी इस चोले, चकरो का पोंच चोले, पीतल की थाली में सौ बार पानी से घोया जाय । बाद ढाई चोले फिटकिरी का लामा मिलाकर मिट्टी के बर्तन में रखें । पहले रक्त खराब होकर शरीर लाल होता है । बाद काला हो जाता है । छाले भी पड़ जाते हैं । वषा लगाने से पहले जोंफ लगाकर रक्त निकलवाना चाहिए । फिर गुरन्त ही घी लगाना चाहिए । इससे शरीर की गरमी नष्ट हो जाती है और सबैष के लिए रक्त शुद्ध हो जाता है ।

(१४) वृषा पर—गाय का घी दूध में मिलाकर पोएँ ।

(१५) दाह में—गाय का घी सौ या हजार बार का घोमा लगाना चाहिए ।

(१६) सन्निपात और विसर्प पर—गाय का सौबार का घोया घी लगाना चाहिए ।

(१७) गरमी पर—गाय के घी में सीपभस्म सरस करके लगाना चाहिए ।

(१८) घातज्वर पर—गाय का पुचाना घी मालिश करें ।

(१९) घातु रोगी के लिए—जो सदृष्टास करने के बाद

इवासे शान्त होने से पहले पोंच सोले गाय का घी पीना चाहिए ।

इससे घातु पड़ती और पुष्ट होती है ।

भैंस का घी

गुण—सर्पिर्भाक्षिपशुचम घृतिरु रीप्यप्रद कान्तिहृत्—

घातदोष्मनिषहण बलकर घर्णप्रदाने क्षमम् ।

दुर्नामप्रहणीविकारक्षमन मन्दामक्षोदीपन चक्षुष्यं—

मकराध्यतः परमिदं हृद्य मनोहरि च ॥ (रा० नि०)

भैंस का घी—उत्तम, घृतिकारक, सुस्वकारक, कान्तिजनक, चात-रूप नाशक, बलकारक, घर्णदायक, बवासीर और समहृणी-नाशक, अग्नि दीपक, नेत्रों को हिसकारक तथा नवीन गाय के घी से हृदय को परम हिसकारी और मनोहर है ।

बकरी का घी

गुण—भावमाग्न्य करोषामि चक्षुष्यं बल्यरुदनम् ।

इवासे कासे क्षये चापि हिंसं पाके मवेत्कटु ॥

कफाक्षोराक्ष्माणां नाशन परिकीर्तितम् । (हा० स०)

(६) चौथियाज्वर, उन्माद और मृगी पर—गाय का घी, दही और दूध एक साथ पकाकर पीना चाहिए ।

(१०) आग से जलने पर—सौ बार का घोया घी लगाएँ ।

(११) सिर-दर्द पर—गाय का घी दूध मिलाकर अन्न करना चाहिए । इससे नेत्रों की लाली भी दूर होती है ।

(१२) घालकों की छाती पर कफ जम गया हो, तो—गाय का पुराना घी छाती पर मलना चाहिए ।

(१३) गरमी से रक्त खराब होने पर—गाय का घी बस चोले, बकरी का पौंच चोले, पीसल की थाली में सौ बार पानी से घोया जाय । बाद चाई चोले फिटकिरी का सावा मिलाकर मिट्टी के बर्तन में रखें । पहले रक्त खराब होकर शरीर लाल होख है । बाद काला हो जाता है । छाले भी पड़ जाते हैं । दवा लगाने से पहले जोंक लगाकर रक्त निकलवाना चाहिए । फिर तुरन्त ही घी लगाना चाहिए । इससे शरीर की गरमी नष्ट हो जाती है और सदैव के लिए रक्त शुद्ध हो जाता है ।

(१४) वृषा पर—गाय का घी दूध में मिलाकर पीएँ ।

(१५) दाह में—गाय का घी सौ या हजार बार का घोया लगाना चाहिए ।

(१६) सन्निपात और विसर्प पर—गाय का सौ बार का घोया घी लगाना चाहिए ।

(१७) गरमी पर—गाय के घी में सीपमत्स खरल करके लगाना चाहिए ।

(१८) वातज्वर पर—गाय का पुराना घी मालिसा करें ।

(१९) धातु रोगी के लिए—खी सहवास करने के बाद

श्वास शान्त होने से पहले पाँच खोले गाय का घी पीना चाहिए ।
इससे धातु बढ़ती और पुष्ट होती है ।

भैंस का घी

गुण—सर्पिर्मादिपमुषम एतिहर सीद्व्यप्रद कान्तिहृत्—

वातदष्टेष्मनिवर्हण वलकर घर्णप्रदाने क्षमम् ।

बुनामप्रहणीपिकारक्षमम मन्दानलोदीपन बहुप्य—

नवगन्धतः परमिद्र इष मनोहारि च ॥ (रा० नि०)

भैंस का घी—उष्ण, घृष्टिकारक, सुस्त्रकारक, कान्तिजनक,
वात-कफ नाशक, वलकारक, घर्णदायक, बवासीर और समहृणी-
नाशक, अग्नि दीपक, नेत्रों को हितकारक तथा नवीन गाय के घी
से हृदय को परम हितकारी और मनोहर है ।

बकरी का घी

गुण—आजमाग्न करोत्यसि बहुप्य बलवर्धनम् ।

बवासे कासे क्षये चापि हिष पाके मवेत्कटु ॥

कक्षाधोरात्रस्मात्मा पाशान परिकीर्तितम् । (हा० स०)

घकरी का घी—अभिजनक, नेत्रों को हितकारी, बलप्राप्त
 तथा श्वास, खाँसी और क्षयरोग में हितकारी, पाक में कटु ए
 कफ और राजयक्ष्मा नाशक है ।



आहार-विज्ञान

पंचम स्कन्ध, परिशिष्टवर्ग

आहार में ईस, अदरक, पुदीना, घनियाँ, लाल मिर्चा और काली मिर्च आदि चीजों की आवश्यकता पड़ती है। भोजन के बाद पान, इलायची, फल्या आदि चीजें भी मुख छुट्टि के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं। क्योंकि भोजन के बाद पान आदि खाने से मसूहों से जो लार निकलती है, वह पाचन-क्रिया में अत्यन्त सहायता पहुँचाती है।

ईख, गन्ना

स० इक्षु, हि० ईख, गन्ना, व० आक, म० ऊस, गु० शेरडी,
 क० फव्विनमेरु, तै० चिरकु, फा० नेराकर, अ० कससुस् राक्कर,
 अ० सुगर केन-Sugar Cane, और लै० सेक्केर आफिसिनेराम्-
 Saccharum Officinatum

विशेष विवरण—ईख जगत प्रसिद्ध है। यह समस्त भारत
 में होती है। पौंच-छ हाथ लम्बी और इंच-डेढ़ इंच तक मोटी
 होती है। थोड़ी-थोड़ी दूर पर गांठें होती हैं। यह सफेद, लाल और
 फाली कई जाति की होती है। छोटी और पतली को ईख कहते
 हैं। पड़ी को गन्ना कहते हैं। ईख की अपेक्षा गन्ना अधिक मीठा,
 गुण वायक और उत्पिकारक होता है। ईख, गन्ना की अपेक्षा
 अधिक मात्रा में होता है। ईख से ही राय, गुड़, चोनी और मिर्ची
 होती है। इसकी गरेदी और पेरा हुआ रस पोया जाता है। ईख
 का कोई भी भाग व्यर्थ नहीं जाता। पक्षी वगैरह जानवरों के खाने
 के काम आती है। रस पेरे जाने के बाद ईख की सींठी भी जानवरों
 के खाने के काम आती है।

गुण—इक्षवो रक्षपिप्पला वक्ष्या वृष्या कफप्रदा ।

विपाके मधुराः स्निग्धा हृत्को मूत्रका हिमाः ॥ (सा० नि०)

ईख—रक्षपिप्प नाराक, बलकारक, वृष्य, कफकारक, पाक में
 मधुर, स्निग्ध, भारी, मूत्रजनक और शीतल है।

गुण—इक्षुमूलैस्त्रिमधुरो मध्वे मधुर पृब च ।

प्रत्यौ त्वय्यग्रभातो च दिशोऽथो स्रज्जो रसः ॥ (भा० नि०)

ईस्व की जड़—अत्यन्त मधुर, मध्य भी मधुर तथा गौंठ, क्षिलफा और अग्रभाग में लवण रस रहता है।

गुण—खिग्वम सतर्पणं हृद्यम सजीवनः स्वादुरसः श्रमणः ।

हृष्यम पिताघ्नमं नयेव इतर्षिवाही कफहस्तिभुः ॥

सफेद ईस्व—स्निग्ध, घृतिफारक, वृ हृण, संजीवन, स्वादिष्ट, श्रम नाशक, हृष्य, रक्तपित्त-शामक, भीतर के दाह को शान्त करने वाली और कफकारक है।

गुण—तद्वत्सुकृष्णो हि भवेद्गुणैश्च हृष्यो भवेत्तर्पणवाहकता ।

स्रसारकिञ्चिन्मधुरोत्सेन सोपापहर्ता मणसोऽकृता ॥

काली ईस्व भी सफेद ईस्व के समान गुणोंवाली है।
साय ही काली ईस्व—हृष्य, घृतिफारक, दाह विनाशक, चारमुक मधुर रसान्वित, शोष नाशक तथा मय्य और शोफकारक है।

गुण—वाक्कृताः कफ कुर्यान्मेदोमेहकरश्च सा ।

धुवा तु वातहतस्वायुरीपचीक्ष्णश्च पित्तनुद ॥

रक्तपित्तहरो वृक्षः स्रक्तद्रव्यवीर्यहृत् ॥ (भा० नि०)

कक्षी ईस्व—कफकारक, मेदजनक और प्रमेहकारक है। धुवा ईस्व—वात नाशक, स्वादिष्ट, किञ्चिच्छीक्ष्ण और पित्त नाशक है। पकी पुरानी ईस्व—रक्तपित्त तथा वृत्त नाशक एवं बल और वीर्यकारक है।

गुण—वन्तमिच्छीदित्त्येहो रसः पित्तालनाशनः ।

शर्करासमवीयाः स्वादिष्टिवाही कफप्रदा ॥ (भा० नि०)

दाँव से घूसी हुई ईस्व का रस—रक्तपित्त नाशक, शर्करा-

के समान घोर्यवाला, दाह-रहित और कफकारक है।

गुण—सस्मात्विदाही विष्टम्भी गुरु स्वादयामिक्कोरस । (शा० नि०)

खराब, सड़ी और कीड़ों की खाई हुई ईख का रस—
दाहकारक, विष्टम्भी और भारी होता है।

गुण—रसः पशुपित्तो वृद्धो हृम्भो वातापहो गुरुः ।

कफपित्तकरः शोषी भेदनमातिमूषकः ॥ (शा० नि०)

ईख का वासी रस—खराब, खट्टा, वात नाशक, भारी,
कफपित्तकारक, शोषजनक, भेदक और मूत्रकारक है।

गुण—पक्ष्यो रसो गुरु स्निग्धः सुतीक्ष्णः कफवातनुदः ।

गुल्मानाहप्रशमनो किंचित्पित्तकरः स्मृतः ॥ (भा० प्र०)

ईख का पकाया हुआ रस—भारी, स्निग्ध, तीक्ष्ण, कफ-
वात नाशक, गुल्म और धानाह-रामक तथा पित्तकारक है।

विशेष उपयोग (१) कामला रोग पर—ईख प्रातःकाल
घूसे, अथवा ईख का रस रात भर ओस में रखकर सुबह पीएँ।

(२) मन्दूखर पर—जगली ईख घूसे या ईख का रस पीएँ।

(३) हिचकी पर—ईख का रस पीना चाहिए।

गुड़

स० हि० व० गुड़, म० गूल, गु० गोल, क० होसवेस्लव हेलरु,
सै० बेस्लामु, फा० कदेसिया, अ० कदेधस्वव, और अ० ट्रीकल;
मोलासीस-Treacle, Molasses

गुण—नूलो गुणो मधुः सारो गुरुश्चोष्णश्च समकः ।

रक्तस्त्रिपित्तदोषाणामहिसो मूत्रसोभनः ।

दृष्याः क्षिप्रः सरः प्रोक्तः हृमिमेदकरो मतः ।

शुक्लमज्जामांसारक्तकारकश्चाग्निदीपनः ।

पित्तघ्नो मेदको वातश्वासश्चसकश्चपहः ।

स हृदो रक्तकण्टहृत्स्वातुः क्षिप्रश्च वातहः ।

मलमूत्रे ययामार्गं प्रवर्धयति चोन्नता ।

स चैकहायसो दृष्याः पच्यश्चाग्निप्रदीपकः ।

मूत्रविघ्नानुदिकरो सघः स्वादुश्च पौष्टिकः ।

रसायनो स्रुः क्षिप्रो वृष्यो मेहप्रमापहः ।

त्रिदोषपण्डुसन्तापपित्तवातापहो मतः ।

सपोगेन ज्वरहरश्च्यवर्धयिषो लघुः स्मृतः ।

सर्वदोषहरः श्रेष्ठः पुराणेषु च उच्यते ।

अतिशयिषु योग्यः स्यादूर्ध्वं हीनगुणः स्मृतः ॥ (नि० १)

नया शुद्ध—मधुर, सारक, भारी, गरम, रक्त और पित्त रोगों

को अहितकारी, मूत्ररोगक, वीर्यवर्धक, चिकना, सारक तथा हृ

मेद, हृक, मज्जा, मांस और रक्तकारक, अग्नि दीपक, पित्तजन

मेदक तथा वात, श्वास, खाँसी और कफ नाशक है । शुद्ध कि

दृष्या शुद्ध—रक्तकारक, कफकारक, स्वादिष्ट, चिकना, वात नाश

और मल-मूत्र को यथा मार्ग लानेवाला है । एक वर्ष का पुण्य

शुद्ध—रक्तकारक, पच्य, अग्नि दीपक, मूत्र और मल को शुद्ध

करनेवाला, हृद्य को हितकारी, स्वादिष्ट, पुष्टिकारक, रसायन

हलका, स्निग्ध, घृष्य तथा प्रमेह, प्रण, त्रिदोष, आनाह, सन्ताप, पित्त, घात और सयोग से ज्वर नाशक भी है। तीन वर्ष का पुराना गुड़—हलका, सर्वदोष नाशक, उत्तम और सब प्रकार के पुराने गुड़ों में श्रेष्ठ है। इसे अरिष्ट आदि चीजों में छोड़ना चाहिए। तीन वर्ष से अधिक पुराना गुड़—हीन गुणोंवाला होता है।

विशेष उपयोग (१) मूत्रकृच्छ्र पर—दूध में गुड़ छोड़कर और गरम करके पीना चाहिए।

(२) सूर्यावर्त्त अर्धावमेदक पर—एक तोला गुड़ में छ मासो घी मिलाकर सुयह खाना चाहिए। काला तिल दूध में पीस कर सिर पर लेप करना चाहिए। यह प्रयोग तीन दिनों तक करना चाहिए।

(३) कौंच और कौटा गड़ने पर—गुड़ और अजवाइन गरम करके घोंघना चाहिए।

(४) कनखजूरा के फाटने पर—गुड़ जलाकर लगाएँ।

(५) दस्त के लिए—गुड़, भैंस के घारोष्ण दूध में मिलाकर सड़े-सड़े पीना चाहिए। एक पहर तक बैठना न चाहिए।

(६) हिचकी पर—गुड़ के पानी में सोठ भिसकर सूँघना तथा थोड़ी देर पाव सोना चाहिए, अथवा दूध में लालचन्दन और नमक भिसकर सूँघना चाहिए।

(७) मासिक धर्म के लिए—पुराना गुड़ दो तोले, काला तिल एक तोला, आध सेर घूना के पानी में पकाएँ। आध पाव बाकी रहने पर छानकर पीना चाहिए।

खाँड़

स० खण्ड, हि० घ० गु० खौँड़, म० साखर, क० मालखण्ड,
वै० पौंचदाय, फा० अ० राखर, अँग० सुगर-Sugar, और लै०
साकारम्-Saccharum

गुण—वातपित्तहर शीत खिग्व वन्य मुलमिषम् ।

अधुप्य इक्ष्वक्कृषोक्त खण्ड धूप्यसम मतम् ॥ (सा० नि०)

खाँड़—वात-पित्त नाशक, शीतल, स्निग्ध, बलकारक, मुख
प्रिय, नेत्रों को हितकारी, कफकारक, और धोर्यवर्द्धक है ।

चीनी, मिश्री

स० शर्करा, हि० चीनी, मिमी, घ० चिनो, मिछरी, म० पिठी-
साखर, खड़ीसाखर, गु० शाकर, क० शुद्धगुदा तुगीतु, वै० फाटि
के पौंचादाय, फा० खड़ीशाखर नबात, अ० सक्करे अविषय, अँग०
शुगर कैंडी Sugar Candy, और लै० साक्करम् प्युरिफिकेटम्
Sacchurum Purificatum.

गुण—शर्करा शीतवीर्य च विपाके मधुरा स्या ।

वाहवृद्धर्मिगुप्फर्मिहृमिहोपविनाशिनी ॥ (गन्धि०)

चीनी—शीतवीर्य, पाक में मधुर, सारक तथा दाह, रूपा,
धमन, मूर्च्छा, रक्त-विफार और छमि नाशक है ।

गुण—गुप्फर्मोद्धृतास्पष्टोपशमनी वाहज्वरविध्यविनी

व्यासच्छर्मिमदास्पष्टमहरी इषा च सुतर्पणी ।

क्षीण रेखिसि पावके च विपने क्षीणे क्षते दुर्बले

दुर्वातेपि च रक्तपित्तमगदे सेव्या सदा शर्करा । (सु० दे०)

मिथी—मूच्छा, मोह, तृषा, शोष, दाह, ज्वर, रवास, वमन, मदात्यय और छम नाशक, हृदय को हितकारी, तृप्तिकारक तथा क्षीणवीर्य, विपमामि, क्षीण, क्षत, दुर्बल, घातरक्त और रक्तपित्त में सदैव सेवन करनी चाहिए ।

विशेष उपयोग (१) दाहयुक्त मूत्रकुच्छ पर—चीनी और घी गरम दूध में छोड़कर पीना चाहिए ।

(२) मूत्रकुच्छ पर—चीनी दही में मिलाकर खाएँ ।

(३) तृषा पर—चीनी का शर्बत पीना चाहिए ।

(४) घुँझों से नेत्र विकार में—चीनी लगाएँ ।

(५) दस्त रोकने के लिए—चीनी का गरम शर्बत पीएँ ।

(६) घातु गिरने पर—मिथी सात बोले और चौकिया सोडागा का लावा सात भारो, सात दिनों तक प्रतिदिन सुपह एक बोला खाना चाहिए ।

(७) वीर्य की वृद्धि के लिए—मिथी गरम दूध में मिलाकर पीना चाहिए ।

अदरक

स० आर्द्रक, हि० आशी, अदरक, ब० आदा, म० आलें, गु० आदु, क० सै० अल्ल, फा० जिजिविल्लरख, अ० जिजिविल्लर,

अ० जिंजर रूट—Ginger Root, और जै० जिंजिबर ओफिसि-
नेलिस—Ginger Officinallis

विशेष विवरण—आदी का पेड़ लगभग एक-सेढ़ हाथ तक का होता है। इसकी पत्तियाँ लम्बी और जड़ होती है। इसी जड़ को आदी कहते हैं। यही उवालकर सुखाई, हुई सोंठ कही जाती है। घगाल, मद्रास और जाम्बेकायेट आदि स्थानों से सोंठ सब जगह अधिक मात्रा में आती है। सोंठ दो प्रकार की होती है। एक सफेद और दूसरी लाल। सोंठ का सेल भी बनाया जाता है। आदी के अभाव में सोंठ का उपयोग किया जाता है।

गुण—आदिका भेदही गुर्भी तीक्ष्णोष्ण दीपनी मता।

कटुका मधुरा पाके रुखा वातकफापहा ॥ (भा० प्र०)

आदी—भेदक, भारी, तीक्ष्ण, गरम, दीपन, चरपरी, पाक में मधुर रुखी, वात और कफ नाराक है।

विशेष उपयोग (१) खाँसी, श्वास, मंदाग्नि और अरुचि पर—आदी का रस, अजल और चीनी मिलाकर पकाया जाय, अमने लायक चारानी सैयार होने पर इलायची, जायफल, जावित्री और लौंग का चूर्ण मिलाकर गरमी जमा दें। इसे आदी-पाक कहते हैं। चार मासों से छ मासों तक स्थाना चाहिए।

७ नोट—आदी का रस काम में काने के पहले थोड़ी देर तक सीने अथवा पत्थर के बतन में रख दें। बाद फिर से दूसरे बतन में रस निकालें और उसके नीचे जो सफेद रंग का पदार्थ जमा रहता है उसे फेंक दें। यह पदार्थ—घानु और रक्त को क्षाय करता है।

(२) अजीर्ण पर—आदी तथा नीबू के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए । इससे अजीर्ण, मदाग्नि, वायु, मल बद्धवा और आमवात नष्ट होते हैं ।

(३) खाँसी और श्वास पर—आदी के रस में राहद मिलाकर पीना चाहिए ।

(४) चण्णवात पर—आदी का रस राहद मिलाकर पीएँ ।

(५) अवीसार पर—आदी का रस नाभि पर लगाएँ ।

(६) उदररोग पर—आदी का रस पानी मिलाकर पीएँ ।

(७) मदाग्नि पर—आदी और नीबू के रस में सेंधा नमक मिलाकर भोजन से पहले पीना चाहिए ।

(८) खाँसी पर—आदी और नीबू के रस में राहद और छोटी पीपर का चूर्ण मिलाकर दिन में तीन बार पीना चाहिए ।

(९) जुकाम पर—आदी या सोंठ, चज और मिर्ची का फाड़ा पीना चाहिए ।

(१०) कफ, जंघ, पीठ आदि की पीड़ा, वायु, शुष्म, शूल, उदावर्त, गृध्रसी और हनुग्रह पर—आदी के रस में घी मिलाकर पीना चाहिए ।

(११) वमन पर—आदी और प्याज का रस पीएँ ।

(१२) बहुमूत्र पर—आदी के रस में मिर्ची मिलाकर पीना चाहिए ।

(१३) भ्रम और पित्त पर—आदी का रस दो खोले, गाय के दूध में मिलाकर पकाएँ । आघात रह जाने पर मिर्ची मिला

कर रात में सोते समय पीना चाहिए।

(१४) भ्रम और चित्त पर—आदी का रस एक थोला, आँवला का रस, चीनी, और गाय का घी दो-दो थोले, सब मिलाकर पकाएँ। आधा रह जाने पर प्रतिदिन सुबह शाम पीएँ।

(१५) अरुचि पर—आदी और सेंधा नमक खाएँ।

(१६) मदाग्नि पर—आदी पीसकर उसकी ठिकिया बनाएँ और उसे सेंककर खाएँ।

इलायची

सं० बृहत्त पला, सूक्ष्म पला, हि० वड़ी इलायची, छोटी इलायची, व० बड़ इलायच, छोट पलाच, म० बेलबोरे, बेलची, गु० मोटी पलची, कागड़ी पलची, फ० परबलक्षी, पै० एल्लुक्कचेट्टु, एलाकु, वा० एलम, फा० हलै फलों, हैल, अ० फाकल किवार, का किले हमार, अ० लार्ज कार्डामोम्, लेसर कार्डामोम्-Largo Cardamom, Lesser Cardamom, और लै० एमोम सुसु लेटम्, इलेटेरिया कार्डामोम् Amomum Sukhulatum, Elelettaria Cardamom.

विशेष विवरण—इसका उत्पत्ति स्थान भारतवर्ष तथा अन्य उष्ण प्रदेश हैं। यह मालाबार, कोचीन, मंगलोर, मैसूर और प्रायः सम्पूर्ण कर्नाटक प्रान्त में होती है। मालाबार में इलायची का पेड़ आप से ही पैदा होता है। इलायची साधारणतया दो प्रकार की

होती है। छोटी और बड़ी। बड़ी इलायची—मसाला, मिठाई, औषध और खाने के काम आती। छोटी इलायची—मिठाई, औषध और खाने के काम आती है। छोटी इलायची का पेड़ आदी के पेड़ के समान होता है। रात में इलायची नहीं खानी चाहिए। अधिक इलायची खाने से यदि किसी प्रकार की तकलीफ मालूम पड़े, तो गुलाब का फूल खाना चाहिए। बड़ी इलायची का पेड़ पौध-साठ फीट लम्बा होता है। यह काले रंग की बड़ी-बड़ी होती है। इसका छिलका भी औषध के काम आता है। छोटी इलायची सफेद और हरी दो प्रकार की होती है, किन्तु हरी रसीली और अधिक गुणवत् होती है।

गुण—स्फूर्ति, कटुका पाके रसे घानकृत्स्नम् ।

कृशोष्ण दग्धमपित्तकफहरदाघतृपापहा ॥

हृत्तासविषवस्त्रास्यशिरोरुन्धमिकासनुत् । (भा० प्र०)

बड़ी इलायची—पाक और रस में चरपरी, अमि दीपक, हलकी, रुखी, घृण्य तथा कफ, पित्त, रक्त, खुजली, स्वास, घषा, घषकाई, विष, घस्तिरोग, मुखरोग, शिरोरोग, वमन और कास नाशक है।

गुण—वृद्धिदिका च शीता च रसे कटुषी कृष्ण रसुता ।

सुगन्धिः पिपाका चैव मुखमस्तकशोधिनी ॥

गर्भपातहरी रुक्षा दातव्यासकफापहा ।

कासारशः क्षयविषद्वस्तिरुपद्रव हरत् ॥

मूत्राश्मरी प्रणं कण्डू नाशयेदिति कीर्तिता । (नि० २०)

छोटी इलायची-कड़वी, शीतल, रस में चरपरी, हलकी, सुगन्धि, पित्तजनक, मुख और मस्तक शोधनेवाली, गर्म गिरनेवाली, सूखी घटा घात, रसास, खोंसो, बवासीर, छय, विष-विकार, वस्तिरोग, कण्ठरोग, मूत्ररमरी, घाव और झुजली नाशक है।

विशेष उपयोग (१) पेशाब के साथ घातु गिरने पर-बड़ी इलायची और हिंग भूनी हुई का तीन रची चूर्ण दूध और पी के साथ सेवन करना चाहिए।

(२) विच्छू के विष पर-छोटी इलायची का चूर्ण कानों में छोड़ना चाहिए।

(३) जमालगोटा के विष पर-बड़ी इलायची, दही में पीसकर खाना चाहिए।

(४) नेत्रों की जलन और कम दीखने पर-इलायची और चीनी का चूर्ण, चार मासो रेड़ी का छेल मिलाकर सुपह अल्सी सेवन करना चाहिए।

(५) रक्तमदर, रक्तार्श और प्रमेह पर-छोटी इलायची, केसर, जायफल, बरालोचन, नागकेसर और शस्त्रपुष्पी का सम भाग चूर्ण बनाकर चौबह दिनों तक सुपह-शाम दो मासो चूर्ण, दो मासो राहद, छ मासो गाय का घी और तीन मासो चीनी मिलाकर सेवन करना चाहिए। रात में सोते समय आप सेर गरम दूध में चीनी मिलाकर पीना चाहिए। गुड़, तेल, गरम और खट्टी चीजें न खानी चाहिए।

(६) कफजन्य रोगों पर-बड़ी इलायची का दाना,

सेंधा नमक, ची और शहद मिलाकर देना चाहिए ।

(७) घातु पुष्टि के लिए—छोटी इलायची का दाना, जावित्री, बादाम की गिरी, गाय का मक्खन और चीनी मिलाकर सुवह सेवन करना चाहिए ।

(८) मूत्रकृच्छ्र पर—इलायची का चूर्ण शहद के साथ दें ।

(९) उदावर्त्त रोग पर—इलायची कच्ची और भूनी हुई का चूर्ण बनाकर शहद के साथ देना चाहिए ।

(१०) मुखरोग पर—इलायची और फिटकिरी का लावा मुँह में रखकर दिन में चार-पाँच बार लार गिराना चाहिए ।

(११) सब प्रकार के शूल पर—इलायची, हॉग, जया-खार और सेंधा नमक काढ़ा करके रेड़ी का तेल मिलाकर देना चाहिए । इससे कमर, हृदय, उदर, नाभि, पीठ, मस्तक, कान और कोख की पीड़ा नष्ट होती है ।

(१२) मूत्रकृच्छ्र पर—इलायची का चूर्ण, गोमूत्र, शहद और केला के रस में मिलाकर देना चाहिए ।

(१३) वमन पर—यही इलायची के छिलके की राख शहद के साथ मिलाकर चटानी चाहिए ।

घनियाँ

स० घन्याक, हि० घनियाँ, व० घने, म० कोयिंधीर, गु० घाणा, क० कोयधुरी, तै० कोयमिल्ल, पा० कोतमल्लि, फा० मुल्मेकलीज,

अ० कज्जपुरा, अ० कोर्यांडर सीड-Coriander Seed, और सै०
कोरीय ड्रम सेटाइवम्-Coriandrum Sativum

विशेष विवरण—धनियों का पेड़ प्रायः हाथ भर तक लम्बा होता है। इसकी टहनियाँ बहुत मुलायम होती हैं। पत्तियाँ बहुत छोटी, गोल और फटाखदार होती हैं। पत्तियों की सुगन्ध अत्यन्त मनोहर होती है। टहनियों के छोर पर इधर-उधर कई सीकें निकलती हैं। इनके सिरों पर छत्तों की भाँति फैले हुए सफेद फूलों के गुच्छे लगते हैं। फूलों के गिर जाने पर गेहूँ से छोटे और लम्बे फल लगते हैं। यह तरकारी, आचार, मसाला और औषध के काम आती है। यूरोप में धनियों का तेल भमके द्वारा निकाला जाता है। हरी धनियों की चटनी बनाई जाती है। यह भी औषध के काम में आती है।

गुण—धान्यक तुषर स्निग्धममृष्यं मृगळ तृण ।

तिक्त कटुष्णवीर्यं च क्षीपण पाचक स्मृतम् ॥

ज्वररु रोचक प्रादि स्वादुपाक त्रिदोषमुप ।

भार्त्रं तु तद्गुण स्वादु विशेषास्त्रिषणाक्षितम् ॥

तृष्णादाहधमिदवासकासकार्श्यहृमिप्रणुत् । (छा० नि०)

धनियाँ—कपैली, स्निग्ध, अमृष्य, मूत्रसनक, हलकी, कड़यी, चरपरी, क्षणवीर्य, क्षीपण, पाचक, ज्वर नाशक, रोचक, पाक के समय स्वादिष्ट तथा त्रिदोष, तृष्णा, दाह, यमन, रवास, रज्जोसी, कृशाण और कृमिरोग नाशक है। हरी धनियों का गुण भी इसी के समान है, किन्तु यह विशेष करके पित्त नाशक है।

विशेष उपयोग (१) भिल्लाई से शरीर खराब होने पर—धनियों पीसकर लगाना चाहिए ।

(२) चेचक की गरमी निकालने के लिए—धनियों और जीरा चौगुने जल में रात के समय मिट्टी के घर्तन में भिगो दें । सुबह उस जल में चीनी मिलाकर पीना चाहिए । इससे फोछ शुद्ध होकर गरमी शान्त हो जाती है ।

(३) आमातीसार पर—धनियों और सोंठ के काढ़े में रेंड की जड़ का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(४) अरुधि पर—धनियों, इलायची, मिर्च का चूर्ण, पो और चीनी के साथ खाना चाहिए ।

(५) दाह और ठूपा पर—इलायची पानी में पीसकर पीना चाहिए ।

(६) मदाग्नि, श्वास, विषमज्वर और अजीर्ण पर—धनियों, लौंग, निशोध और सोंठ का चूर्ण गरम जल के साथ सेवन करना चाहिए ।

(७) ज्वर पर—धनियों, देवदारु, सोंठ, भटकटैया और वनमटा का काढ़ा पीना चाहिए ।

(८) पिचज्वर और अन्तर्दाह पर—धनियों और चावल रात के समय जल में भिगो दें । प्रातःकाल पकाकर पी जाएँ ।

(९) दाह पर—धनियों रात के समय जल में भिगो दें । सुबह एक छोला चीनी मिलाकर घड़ी जल पी जाना चाहिए ।

(१०) मूत्राघात पर—धनियों और गोखरू का काढ़ा

घी मिलाकर पीना चाहिए ।

(११) जमालगोटा के विष पर—धनियों का घूर्ण चीनी और दही के साथ सेवन करना चाहिए ।

(१२) गर्भिणी के वमन पर—धनियों का घूर्ण चीन माशे और चीनी एक तोला, चावलों की घोघ्न के साथ पाना चाहिए । अथवा धनियों की चटनी और चीनी, चावलों की घोघ्न के साथ सेवन करना चाहिए ।

(१३) रक्तपित्त में—धनियों और मुनक्का का काढ़ा पोएँ ।

(१४) घालकों के सदरशूल, आमातीसार और अजीर्ण पर—धनियों और सोंठ का काढ़ा पिलाना चाहिए ।

(१५) घालकों की आँख आने पर—धनियों की पोटली पानी में भिगोकर आँखों पर बार-बार लगाना चाहिए ।

(१६) लू से बचने के लिए—धनियों के जल में चीनी मिलाकर पीना चाहिए ।

(१७) घालकों के रोंसी और श्वास पर—धनियों और चीनी चावलों के घोघ्न के साथ वेना चाहिए ।

(१८) तृषा पर—धनियों के जल में राहद और सोंठ मिलाकर पीना चाहिए ।

पुदीना

स० सुगधिपत्र, दि० पुदीना, प० म० पुदीना, गु० फोदिनो,

फा० नोबिता, अ० हवा, अँ० दि मार्स मिन्ट The Marsh Mint,
और लै० मेन्था अरवेन्सिस-Mentha Arvensis

विशेष विवरण—इसका पेड़ छोटा होता है। पुदीना की पत्ती तुलसी की भाँति; परन्तु उससे बड़ी, गोल और कटावदार होती है। देखने और छूने में सरसरी होती है। पत्तियों की सुगन्ध बड़ी मनोहर होती है। इसका फूल सफेद और बीज छोटा होता है। इसका बीज बोया नहीं जाता। केवल ठठल लगा देने मात्र से यह लग जाता है। यह भारतवर्ष का नहीं है। मस्कि बाहर का है। पिपरमेंट पुदीना का ही सस है। पुदीना साधारणतया तीन प्रकार का होता है। एक मामूली, दूसरा जल, तीसरा पहाड़ी पुदीना होता है। इसकी चटनी बनाई जाती है। इसकी पैदाइश चीन की है।

गुण—पुदिनस्तु गुणः स्वादु द्रव्यो हृद्य सुकायकः ।

मलमूत्रस्तम्भकः कफकासमदापहः ॥

अग्निमाषविपूचिकाः समहृष्यतिसारहाः ।

जीर्णज्वर कृमिश्चैव नाशयेदिति कीर्तितम् ॥ (नि० २०)

पुदीना—भारी, स्वादिष्ट, रुचिकारक, हृदय को हितकारी, सुख को देनेवाला, मल मूत्ररोधक तथा कफ, खाँसी, मद, मन्दामि, विपूचिका, सप्रहृणी, अतीसार, जीर्णज्वर और कृमि नाशक है।

विशेष उपयोग (१) शीत, विषम और सामान्य ज्वर पर—पुदीना और आदी का काढ़ा अथवा दोनों का रस पीना चाहिए।

(२) मन्दउदर पर—पुदीना और जगली तुलसी, अथवा काली तुलसी के रस में चीन मारो चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

(३) वायु तथा कृमि पर—पुदीना का रस पीना चाहिए।

(४) पीनस पर—पुदीना के रस की नास लें।

(५) दाह पर—पुदीना का रस लगाएँ।

(६) अतीसार, खोंसी और विपूचिका पर—पुदीना का रस पीना चाहिए।

(७) उदर-शूल पर—पुदीना और आदो का रस सम भाग एक घोला सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए।

(८) विषहू का विष—पुदीना का रस अथवा पुदीना को पत्ती पान के साथ खाने से नष्ट होता है।

(९) अरुचि पर—पुदीना, मिर्च, सेंधा नमक, हिंग, काला सुन्तका, जीरा और छुहारा की चटनी खानी चाहिए।

(१०) अजीर्ण पर—पुदीना के अर्क में काला नमक मिलाकर पीना चाहिए।

(११) विपूचिका पर—पुदीना और सोंफ का अर्क पीएँ।

लाल मिरिच (मिर्चा)

स० फटुघीरा, हि० लाल मिरिच, मिर्चा, म० लकामरिच, म० लाल मिरिची, गु० मरपी, फ० स्पेयरिनकार्ड, फ्रा० स्त्रिन्पिल्लेमुर्ल, अ० फायनपेपर Cayennapepper और लै० म्यापसिर्क

अनम्-Capsicum Annum

विशेष विवरण—मिर्चा का पेड़ कमर भरकर ऊँचा होता है। इसकी पत्ती आगे की ओर चौड़ी और पीछे की ओर सफरी होती है। फूल सफेद होते हैं। यह फरस—हरा और पक्का—साल होता है। यह बहुत फरस होता है। यही सुखाकर बाजार में बिकता है। यह साधारणतया कई प्रकार का होता है। लवंगी मिर्चा—छोटा और बहुत तीव्र होता है। मिर्चा प्रतिदिन भोजन के काम आता है। मिर्चा स्वादिष्ट आवश्यक होता है, परन्तु इससे हानि भी बहुत होती है। दक्षिण प्रान्त में तथा माहेश्वरी लोग मिर्चा बहुत खाते हैं। मिर्चा—मसाला, चटनी, सरकारी और आचार आदि में काम आता है। इसका रस लगाने से ज्वलन होती है, लेप से छाले पड़ते हैं।

गुण—कटुवीरामिजननी पलायनी च दाहिनी।

हृत्प्रीतिं विप्रीत्य प्रण हिम सुदायम् ॥

वर्मा मोह प्रलाप स्वमेवमरोचकम्। (शा० जि०)

मिर्चा—अभि दीपक, कफ नाशक, दाहजनक तथा अजीर्ण, हैजा, पड़ा तथा खराब प्रण, सन्त्रा, मोह, प्रलाप, स्वमेव और अरुचि नाशक है।

विशेष उपयोग (१) कफज उदर शूल पर—मिर्चा का बीज गरम पानी में पीसकर पिलाना चाहिए। रक्त-बिकार और पित्त-प्रकृति वाले को न देना चाहिए।

(२) विपूचिका पर—मिर्चा का चूर्ण और सेंधा नमक

पानी में पकाकर घड़ी जल छानकर गरम-गरम पीना चाहिए।

(३) खटमलों का नाश करने के लिए—मिर्चा का फाड़ा करके गरम-गरम छोड़ना चाहिए।

(४) पागल कुत्ते का विष—जाल मिर्चा पीसकर पावस लगाना चाहिए। इससे विष नष्ट होकर घाव अच्छा हो जाता है।

मिर्च

स० मरिच, सितमरिच, हि० फाली मिर्च, सफेद मिर्च, व० गोल मरिच, म० मिर्रे पादरे, गु० मरी, घोलमरी, क० मेखनु, वै० मरिया, वा० मिलगु, फ्र० पिज़पिले अस्बद, इल पिले गिर्द, अ० फिलफिले अवीद, अ० ब्लैक पेपर—Black pepper, और लै० पाईपर नाइग्रम—Piper Nigrum.

विशेष विवरण—मिर्च फी लठा होती है। यह पान की लवा के समान घोंई जाती है। यह मालावार और फोंक्क प्रांतों में बहुत होती है। इसकी पत्तियों पान के समान होती हैं। इसमें लवा में मिर्च गुच्छों में लगती है। यह फाली और सफेद दो प्रकार की होती है। अच्छी तरह पकने पर छोड़ी हुई मिर्च सफेद होती है। इसकी लवा पर जो लम्बी-लम्बी फलियाँ लगती हैं, उसे गजपीपर कहते हैं। गजपीपर औषध के काम आता है। मिर्च मसाला, खाने और औषध के काम आती है। इसकी जड़ को चवक कहते हैं। इसकी लवा प्यालीस-पचास वर्षों तक रहती और फल देती है।

गुण—मरिच कटुक सीक्ष्ण दीपन कफघ्नशामित् ।

उष्ण पित्तकर रुक्ष वपास शूलहृमीन्हरेत् ॥

तथापि मधुर पाके मायुष्ण कटुक गुद ।

किञ्चित्तीक्ष्णगुण दलेष्ममसेकि स्यादपिच्छलम् ॥ (भा० प्र०)

मिर्च—कड़वी, सीक्ष्ण, दीपन, कफघ्न नाशक, गरम, पित्तजनक, रुखी तथा स्वास, शूल और कृमि नाशक है। कच्ची मिर्च—पाक में मधुर, किञ्चित् उष्ण, चरपरी, भारी, किञ्चित् सीक्ष्ण, कफ को निकालनेवाली और पित्तकारक नहीं है।

गुण—कटूष्ण द्रवतमरिच विषर्ष भूतनाशकम् ।

अवृष्य दृष्टिरोगस्य युक्तं चैव रसायनम् ॥ (रा० नि०)

सफेद मिर्च—कड़वी, गरम, विष नाशक, मूत्र नाशक, अवृष्य, दृष्टिरोग विनाशक और योग से रसायन है।

विशेष उपयोग (१) घाय से जकड़ जाने पर—मिर्च पानी में पीसकर लेप करके केला का पत्ता रखकर बाँधें।

(२) खुजली पर—मिर्च और आमलासारगन्धक, घी में घोटकर घाम में घँठ करके लेप करना चाहिए।

(३) शीतपित्त पर—मिर्च घी में पीसकर लेप करना और स्नाना चाहिए।

(४) खाँसी पर—मिर्च का चूर्ण चार रत्नी, तीन मासो राहव और चीनी के साथ सेवन करना चाहिए।

(५) विषमज्वर पर—मिर्च का चूर्ण, तुलसी के रस और राहव के साथ देना चाहिए।

(६) सिर-दर्द पर—मिर्च, करज के सेल में पीसकर लेप करना चाहिए ।

(७) विपचिका पर—मिर्च का धूर्ण गरम पानी में मिलाकर पीना; अथवा मिर्च दस रत्ती, मूनी होंग दस रत्ती और अघने एक माशा, सब को पीसकर बारह गोलियाँ बनाएँ। घटा-घटा भर पर एक-एक गोली पानी के साथ देना चाहिए । तीन चार गोली से अधिक न देना चाहिए ।

(८) खाँसी पर—मिर्च और दूध एक साथ पकाकर पीएँ ।

(९) हरताल के विप पर—मिर्च पानी में पीसकर लेप करें ।

(१०) संखिया के विप पर—मिर्च का धूर्ण छ मास, आप पाव मक्खन के साथ खाना चाहिए ।

(११) जुकाम पर—मिर्च का धूर्ण और चीनी गरम दूध में मिलाकर पीना चाहिए ।

(१२) मूमाघात पर—सफेद मिर्च का खूब महीन धूर्ण मूंग बराबर लेकर धी में घोटें । बाद इन्द्रिय का मुख ऊपर करके धित्र द्वारा बँद-बँद आपधि छोड़ें । यह बस्ति में पहुँचकर पेशाब अवश्य लाएगी । दो-चार बार छोड़ने दी से रोग अच्छा हो जाता है । पेशाब के बाद जलन मालूम पड़ने पर पतला धी छोड़ना चाहिए । गरमी वाले पुरुषों तथा दिना गरमी वाली स्त्रियों को भी यह न करना चाहिए ।

(१३) संग्रहणी, बनासोर, उदररोग, प्लीह, मंदाग्नि और शुष्म पर—मिर्च, चीता और काला नमक का धूर्ण मट्टे क

साय सेवन करना चाहिए ।

(१४) आघाशीशी पर—मिर्च और चावल, भोंगरा के रस में पीसकर लेप करना चाहिए , धयवा निगुण्ठी के रस में मिर्च घिसकर नास लेना चाहिए ।

(१५) सब प्रकार के ज्वर पर—मिर्च छ सारे और चीनी दो बोले, चालीस बोले पानी में पकाएँ । पाँच बोले घाकी रहने पर छानकर पीना चाहिए ।

(१६) वायु विकार की शान्ति के लिए—मिर्च और लहसुन महीन पीसकर भोजन के समय प्रथम प्रास में घी भाव के साथ खाना चाहिए ।

(१७) स्वरभंग पर—मिर्च का घूर्ण घी में घिछाकर भोजन के साथ पीना चाहिए ।

सायूदाना

हि० गु० सायूदाना, म० सागु, सायुदारुयार्चें म्हाइ, अ० त्यागो Sago, और लै० सेगस् लेवस् *Sagus Laevus*

विशेष विवरण—सागू, ताड़ की जाति का एक वृक्ष है । यह आवा, सुमात्रा में अधिक होता है । बंगाल और दक्षिण में भी होता है । इसके कई भेद हैं । एक को माइ भी कहते हैं । इसका पेड़ तीस-चालीस हाथ तक लम्बा होता है । इसके पत्ते ताड़ की अपेक्षा कुछ लम्बे होते हैं । सायूदाना, सुखौल एव गोल होता है । इस पेड़ के रेशों से रस्से आदि बनते हैं । कहीं-कहीं इसमें से एक प्रकार का

मादक द्रव पदार्थ निकाला जाता है। उस रस से गुड़ भी बनाया जाता है। अथ यह पेड़ पुराना होता है, तब इसके मोटे तने में आटे की तरह का एक सफेद पदार्थ जम जाता है। उस वसे काट कर निकाल लेते हैं और पीसकर छोटे-छोटे दाने बनाए जाते हैं। उस सफेद पदार्थ को न निकालने से पेड़ सूख जाता है। कुछ पेड़ ऐसे होते हैं, जिनके तने को काटकर उसका गूदा निकाल लेते हैं और उसे पानी में फूटकर दाने बनाते हैं। इन्हीं दो प्रकार के दानों को सायूदाना कहते हैं। इस पेड़ का तना पानी में जल्दी नहीं सड़ता, इसलिए इसे खोखला करके नाली का काम लेव है। कहीं-कहीं उपर्युक्त पदार्थ को पीसकर चलनी से छान लेव है और उससे दाने बनाते हैं।

गुण-सायूदाना-पाचक, पौष्टिक, शीघ्र पचनेवाला और हलका है। इसे निर्यल और रोगियों को दूध या पानी में पकाकर पच्य के रूप में देना चाहिए।

पान

स० चाम्पूल, हि० प० गु० पान, म० नागवेल, क० नागरवल्ली, तै० चामलपाक, ता०-बेटिली, फ्र० बर्गितबोल, अ० फान, जे० बिटल्लीफ-Betelleaf, और लै० पिपर बिटले Paper Betle

विशेष विवरण—पान सर्वत्र प्रसिद्ध है। यह केवल भारतवर्ष में खाया जाता है। पान की लता सोमाप्रान्त और पंजाब प्रदेश को छोड़कर आवा, स्याम और सिंधु आदि देशों में भी

होती है। पान का व्यवहार बहुत अधिक है। आजकल पान से ही आविध्य-सत्कार किया जाता है। पान—पूजन, खाने और औषध के काम आता है। पान—धराला, मगही, सौंचो, कपूरी, महोधी, मद्रासी, कलकतिया, धनारसी और गयावाली आदि अनेक भेद हैं। गया का मगही पान सधसे अच्छा समझा जाता है। इसकी नसें बहुत पतली और मुलायम होती हैं। यह मुँह में रखते ही गल जाता है। गया के पान से बढ़कर अन्य दूसरा पान नहीं होता। फटा—पान हरा और पक्का—सफेद होता है। आजकल जिस प्रकार पान खाया जाता है। इससे स्वास्थ्य नष्ट होने के अविरक्त किसी प्रकार का लाभ नहीं होता। हाँ, थोड़ा खाने से लाभ अवश्य होता है।

गुण—धाम्पूष विशद रुच्य तीक्ष्णोष्ण शुवर सारम् ।

वदमं विष कटु क्षार रक्तपित्तकर क्षुद्र ॥

वत्य श्लेष्मास्पर्शौर्गन्धमलघातममापहम् । (भा० प्र०)

पान—विशद, रुचिकारक, तीक्ष्ण, गरम, कपैला, सारक, वशीकरण, चरपरा, क्षार, रक्तपित्तकारक, हलका, घलकारक तथा कफ, मुख की दुर्गन्धि, मल, घात और मम नाशक है।

विशेष उपयोग (१) सर्पदश पर—पान के लवा की जड़, पान में छोड़कर खानी चाहिए। इससे वमन होकर विष नष्ट हो जाता है। दो-तीन बार खाने से अवश्य वमन होता है।

(२) नल फूलने पर—सफेद पान और सहिजन का रस, तीन दिनों तक पीना चाहिए।

(३) कुचला का विष—काले पान के बण्टल का रस एक पाव तक तीन दिनों में पीने से नष्ट होता है ।

(४) पारा का विष—पान की लता, मोंगफ और तुलसी का रस, बकरी के दूध में मिलाकर तीन दिनों तक सुपह से दोपहर तक लेप करें और दोपहर के बाद ठंडे जल से स्नान करें ।

(५) सरदी की खाँसी पर—नागरवेल की फली का चूर्ण शहद के साथ देना चाहिए ।

(६) सियार का विष—नागरवेल को जड़ पानी में पीसकर पीना चाहिए । इससे बमन होकर विष नष्ट हो जाता है ।

खैर (कत्था)

स० खविर, हि० खैर, कत्था, व० खयेर गाल, म० खैर, गु० खैरियो, फ० कैपिन खैर, सै० चण्डचेदु, फा० अ० काठ, अ० कटेचु Catechu, और लै० एकेरिया काटेचु *Acacia Catechu*

विशेष विवरण—खैर जंगली पेड़ है । सह्याद्रि प्रदेश के नीचे इसका पेड़ बहुत होता है । इसकी पत्ती समी की पत्ती के समान होती है । इसके भीतर की लकड़ी भूरे रंग की होती है । बगुन की भाँति इसमें भी गोंद निकलता है । यह औषध के काम आता है । इसी लकड़ी का सप्त, खैर (कत्था) होता है । यह पान में घोड़ कर खाया जाता तथा औषध के काम आता है । खैर की लकड़ी बहुत मजबूत होती है । खैर फई अफार का होता है, किन्तु सर्तों में सफेद खैर उत्तम होता है ।

गुण—तदिरः शीतलो दन्त्यः कण्ठकासरविप्रणुत् ।

तिष्ठ कपायो मेदोम कृमिमेहम्बरघणान् ॥

दिवप्रक्षोषामपित्ताग्रपाण्डुकुष्ठकृच्छन्दरेत् । (भा० प्र०)

खैर—शीतल, दाँतों को मजबूत करनेवाला, कफवा, कपैला तथा कण्ठ, खोंसी, अरुचि, मेद, कृमि, प्रमेह, ज्वर, घाव, सफेद फोड़, शोथ, आम, रक्तपित्त, पाण्डुरोग, कुष्ठ और कफ नाशक है ।

गुण—निर्यासस्तस्य मधुरो पक्वः शुक्रविपर्ययः ।

सारस्तु पिशदो यश्चो मुखरोगकफाक्षमिष्ट ॥ (म० वि०)

खैर का गोंद—मधुर, घलकारक और शुक्रवर्धक है । खैर का सघ—विशद, ग्रण को क्षिप्तकारी तथा मुखरोग, कफ और रक्त-विफार नाशक है ।

विशेष उपयोग (१) फोड़ पर—खैर के पचांग के काढ़े से स्नान, पान और भोजन सभी काम करने चाहिए । खैर पिसकर लगाने से भी लाभ होता है ।

(२) गरमी पर—खैर और आसन के काढ़े में त्रिफला का चूर्ण मिलाकर पीने से सय प्रकार का उपद्रव नष्ट हो जाता है ।

(३) भगंदर पर—खैर की छाल और त्रिफला के काढ़े में भैंस का घी और वायविहग का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(४) संस्त्रिया के विष पर—गाय के दूध में खैर पिसकर पीना चाहिए ।

(५) उष्ण प्रमेह पर—खैर, बबूल और समी का अकुर एक सेला, सम मात्रा गाय के दूध का छींटा देकर पीस करके पाँच

तोले रस में चार रत्ती जीरा का चूर्ण और छ माशे मिश्री मिलाकर सुबह-शाम साठ दिनों तक पीना चाहिए ।

(६) बदमाश घोड़ा ठीक करने के लिए—खैर पौष तोले प्रतिदिन उसे खिलाना चाहिए ।

(७) यकावट दूर करने के लिए—खैर की छाल का रस, हींग मिलाकर पीना चाहिए ।

(८) प्रमेह और दाह पर—खैर का अकुर दो घंटे और जीरा पौष माशे, गाय के दूध में पीस छानकर चीनी मिलाकर दिन में दो बार पीना चाहिए ।

(९) खाँसी पर—खैर की थन्धर छाल चार रत्ती, पड़दा का छिलका दो रत्ती और लौंग एक रत्ती का चूर्ण राहव के साथ दें ।

(१०) फानों का घटना—सफेद खैर गरम पानी में पीसकर घार बाँधकर फानों में छोड़ें । बाद कपड़े से पोंछें ।

(११) पित्त-बिफार पर—खैर की मुलायम पत्ती एक तोला और तीन माशे साँठ, गाय के साजे दूध में पीस छानकर तीन दिनों तक सुबह सेवन करना चाहिए ।

(१२) सफेद कोढ़ पर—खैर की छाल और इमली के फाड़े में बकुची का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए ।

(१३) खाँसी पर—सफेद खैर मुँह में रखकर चूसें ।

सम्पत्त

भस्म और रस

मूल्य एक रुपया भर का

बज्र भस्म (हीरा)	२५००)	बृहत् कस्तूरी भैरव	३०)
महाराज शृगाढ़	१५०)	विजय पपटी	३०)
हिरण्यगर्भ पोद्दसी रस	११०)	स्वर्ण पपटी	२५)
रत्नगर्भ पादुकी रस	१००)	सुधानिधि रस	२०)
वैष्णव भस्म	१००)	नागेश्वर रस	२०)
स्वर्ण भस्म	८०)	कामिनी-विद्राघ रस	१५)
सिद्धमकरध्वज	७०)	दाक्षवल्गु रस	१५)
पद्मगुण बलिहारित		रससिन्धूर	१०)
मकरध्वज	४०)	प्रदरास्तक खौह	२५)
द्विगुण बलिहारित मकरध्वज	२०)	त्रिवेग भस्म	१०)
सुक्ल गुणवत्तक का घुटा	७०)	स्वर्ण वेग	१०)
सुक्ल भस्म	५०)	रस चन्द्रामृत	९)
बृहत् वातविस्तामनि	५०)	वसन्ततिलक रस	५)
माछ्ठी वसन्त	५)	बृहत्कोकवाघ रस	५)
चतुर्मुख विस्तामनि	४०)	मण्डूर भस्म	५)
खौह भस्म १०००	४०)	मारा भस्म	५)
खौह भस्म ५००	२५)	वेग भस्म	५)
खौह भस्म २००	१०)	रत्न भस्म	५)
अमरक भस्म १०००	४०)	कान्त सिन्धूर	५)
अमरक भस्म ५००	२५)	ताम्र भस्म	४)
अमरक भस्म ३००	१५)	इष्यमेदी नवगुण	४)
वसन्तकुसुमाकर रस	४०)	सर्वाङ्गसुन्दर	३)
स्वराक्षति रस	३०)	व्यासकुण्डर	३)

हनुमन्महाशक्ति औषधालय, अनास सिटी

मूल्य एक रुपया भर का

स्वर्णमाक्षिक भस्म	३)	कामेश्वर	१)
प्रवासपिष्टी	३)	ज्वरमैत्रय रस	१)
प्रवाल भस्म (मुँगा)	२॥)	इष्यामेदी त्रिगुण	१)
शोदन्ती हरताल भस्म	२)	इष्यामेदी समाम	१)
कपलकुशर	२)	शङ्ख भस्म	१)
स्वरांकुश रस	२)	कपर्दक भस्म (कौदी)	१)
रत्नेश्वर	२)	सुक्ति भस्म (छीप)	१)

वटी चूर्ण और तैल

पृष्ठ शृङ्गाक्ष वटी	५०)	अजवाइनका वटी	१)
खम्बोदय वटी	५०)	आनन्दमैत्रय वटी	१)
विषमखरगी वटी	३०)	सन्नीयनी वटी	१)
महणीकपाट	१५)	गण्ड वटी	१)
चन्द्रप्रभा वटी	१०)	हिङ्गवादि वटी	१)
महाशंख वटी	५)	रुक्मादि वटी	१)
दुग्ध वटी	५)	कुपिलादि वटी	१)
रामबाण वटी	२)	सुप्तुअय वटी	१)

मूल्य एक छटौं का

छयणमाक्षिक चूर्ण	॥१)	सुदशंन चूर्ण	॥२)
दिग्माष्टक चूर्ण	॥२०)	पञ्चदशर चूर्ण	१)

मूल्य १ सेर ८० भर का

महानारायण तैल	२०)	महाकाशदि तैल	१०)
महार्पदनादि तैल	२०)	मरिचादि तैल	१०)
अभ्यमनारायण तैल	११)	पञ्चविन्दु तैल	१)

महाशक्ति औषधालय, बनारस सिटी, ३

महाशक्ति चूर्ण

चालीस औषधियों के योग से तैयार किया गया यह चूर्ण—
नपुंसकत्व, धीर्य-क्षोभ, मूत्रकृच्छ्र, स्मरण-शक्ति-हीनता आदि
का समूल नाश करता है। मूल्य ४० सुराफ के डिब्बे का ५)
२० सुराफ का २॥)

महाशक्ति वटी

अनुमान-भेद से यह अभूतपूर्व वटी सैकड़ों रोगों को दूर
करने में जादू का असर रखनेवाली है। समोग में घानरों की
सी शक्ति दिखानेवाली है। मू० ४० गोलियों की शी० का २)

महाशक्ति मोदक

अत्यन्त स्वादिष्ट। महान् पुष्टिकारक। स्वप्नक्षोभ और शीघ्र-
पतन को दूर कर, धीर्य को गाढ़ा बनावे तथा स्त्रियों के आर्तव को
शुद्ध करते हैं। सन्तानोत्पत्ति में विजली का सा असर पैदा करते हैं।
एक पाय के डिब्बे का मूल्य ३) रुपया

धर्मरोगारि तैल	॥) शीशी	दाद का मरहम	॥=) शीशी
मुष्ण-दन्त-मजन	॥=) ठिब्बी	दधुनाराफ अर्क	॥=) शीशी
प्लेगनाशक अर्क	२) शीशी	शीघ्रञ्जर नाशक वटी १)	शीशी
सुजाफ नाशक	२) शीशी	सिरद्वं नाशक नस्य ॥=)	शीशी
हैजे की गोलियाँ	॥) शीशी	भौंस की दवा ॥=)	शीशी
घाव का मरहम	॥=) शीशी	बहरेपन की दवा ॥॥)	शीशी
		योगराज गुग्गुलु	१) शीशी

मनहर लेख में क्या गुण है।

देश के विद्वानों की मम्मत्तियों परिये-

भीमान मान्दर मनहर धर्वे लिखते हैं—“मान्दर नगर के सब नलों स मध्या और भाग के स्थित समुद्र ही गुणोत्तर है।

हिन्दी के प्रसिद्ध लेखक प० विश्वनाथजी लाल शर्मा लिखते हैं—“लेखक मध्य है। लेखक का होने के साथ ही साथ निरीक्षण के लिये गुणोत्तर प्रदान करता है।

हिन्दी के प्रयोगमान लेखक, प्रोफेसर, 1914-15 ई० लिखते हैं—“मनहर लेख” “महामहि श्रीपालय” के लिये व्यापक कारण होगा। मैं तो इसके गुणों और गुणोत्तर को 11

प्रसिद्ध नाटककार प० राधेश्यामजी व्यास लिखते हैं—“मैं अपने देश भाइयों को विश्वास दिलाता हूँ कि ‘महामहि’ का यह ‘मनहर लेख’ बाजार नहीं बरू स्वाम्य के लिये विषय प्रसन्न करने वाला है। मैं सदा में इसे अपने साथ रखूँ।

उपन्यास-सम्राट् वायू प्रेमचन्दजी भी ० ए० लिखते हैं—मुझ बहुत पसन्द आया। प्यारे ही स्वर में यही ठठकाते गुणोत्तर में विषय प्रसन्न हो गया।

कानपुर का प्रसिद्ध पत्र ‘वर्तमान’ लिखता है—गुणोत्तर होने के साथ ही साथ शीतल तथा शिरोधार्य भाषा लेखों में नहीं मछली है।

सूर्य और चन्द्र की रश्मि
गई है। दिमागी ताप
घाटा, घास घाटे और
वे योग से बनाया हुआ

दीर्घ जीवन



यह पुस्तक आप को बतायेगी कि हवा, भोजन, पानी, घर, गृह, व्यायाम आदि क्या हैं, उनके क्या कार्य हैं, उनमें कैसे विगाड़ पैदा होता है और वे किन रूपों में हमारे जीवन को सुखी, हमारी आत्मा को प्रसन्न तथा हमारी आयु को दीर्घ बना सकते हैं। लम्बी आयु के अभिलाषी प्रत्येकव्यक्ति को इस पुस्तक की हर एक पंक्ति अपने हृदय-पटल पर अंकित कर लेनी चाहिये। चार आने की यह पुस्तक आप को वैद्यों, डाक्टरों और हकीमों की शरण में जाने का मौका न देगी। मूल्य केवल 1)

सौंफ चिकित्सा



यदि आप सौंफ जैसे पदार्थ से सम्पूर्ण रोगों का नाश करना चाहते हैं, आप यदि यह जानना चाहते हैं कि सौंफ का उप-योग कैसे करना चाहिये, तो "सौंफ-चिकित्सा" को मँगाकर एक-बार अवश्य पढ़िये। इसका प्रत्येक शब्द हृदय-पटल पर अंकित करने लायक है। इसके पढ़ लेने से प्रमेह, प्रवर, मूत्ररोग, अजीर्ण, विपूचिका, रक्तपित्त, दिक्की, श्वास, असीसार और ज्वर आदि रोगों को आप सौंफ द्वारा ही भगाने में समर्थ हो जायेंगे। मूल्य केवल 1)

अमृतपान



यदि आप सहज प्राकृतिक उपाय उपाय जलपान से बड़े-बड़े भीषण रोगों को जैसे अग्निमौल, उदररोग, मलाशय, शूल, अम्लपित्त, उदावर्त, सप्रहणो, मूत्राघात, ज्वर, गण्डमाला, नेत्ररोग, शिरोरोग, अर्श, शोथ, रक्तपित्त, मेदरोग और प्रतिस्त्राय अर्श दूर करना चाहते हैं, यदि आप यह जानना चाहते हैं कि अमृतपान क्या वस्तु है और वह किस प्रकार करना चाहिए, तो इस पुस्तक को मँगाकर अवश्य पढ़िए। मूल्य केवल १)

सफलता का रहस्य



यह पुस्तक अमेजी के प्रसिद्ध लेखक मिस्टर बर्नार् मेकफैर की 'हाऊ सफसेस इज वन' (HOW SUCCESS IS WON) का हिन्दी अनुवाद है। इस पुस्तक में बखलाया गया है कि मादक वस्तुओं का त्याग, सही स्वतन्त्रता, अच्छी सोसाइटी, कर्मण्यता, एकामता और सचरित्रता आदि क्या हैं और मनुष्य को अपने जीवन में किस तरह सफलता मिल सकती है, यदि सफलता मिलती है, तो वह किस तरह और जीवन में कितनी बार मिलती है। सफलता के कौन-कौन अङ्ग हैं। सफलता के लिये स्वास्थ्य की कितनी आवश्यकता है। यदि इन सब बातों को जानना चाहते हैं कि इन में क्या रहस्य है, तो इस पुस्तक को अवश्य पढ़िए। माग सरल तथा उत्तम है। मूल्य केवल १)

सिर का दर्द

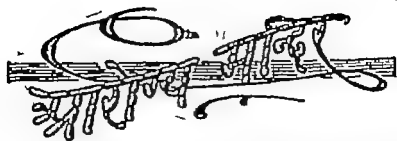


यह पुस्तक बतलायेगी कि मस्तिष्क की रचना कैसी है, उसमें जो सूक्ष्म तन्तु हैं, उनकी क्या क्रियायें हैं, उन तन्तुओं में क्षरणी क्यों होती है, सिर में दर्द क्यों होने लगता है, कितने प्रकार का सिर-दर्द उत्पन्न होता है। डाक्टरों तथा वैद्यक के मतानुसार उसका विवेचन क्या है, इन दोनों मतों के अनुसार उसकी चिकित्सा क्या है और सिर-दर्द का प्राकृतिक उपाय क्या है। यदि इन सब बातों के जानने की इच्छा हो, तो आज ही एक प्रति मँगाकर पढ़िए। मूल्य केवल ॥)

भयकर डकैती



आपने हिन्दी में बहुत से जासूसी उपन्यास पढ़े होंगे, लेकिन आप ने ऐसा उपन्यास न पढ़ा होगा, जिसे पढ़ना झुर्रकर खतम किये बिना जी न माने और खतम करके भी बार-बार पढ़ने की अभिलाषा बनी ही रहे, यदि आप डाकुओं के दुन्दुभ, उनकी विलेपी और जखोंमर्दी का जोता-जागता चित्र देखना चाहते हों, यदि आप पुलिस की मुस्तैशी और जासूसों की कुरालसा, उनका अदम्य साहस, उत्साह, धैर्य और कष्ट-सहिष्णुता का करम देखना चाहते हों, यदि आप शिशा और मनोरजन का बढ़िया मेल चाहते हों, तो इस पुस्तक को अवश्य पढ़िए। तिरंगे ध्वजों से विभूषित। मूल्य केवल ॥)



ले०—देश के बड़े-बड़े धुरन्धर पचासी विद्वान्

यदि आप अपने परिवार को दीर्घजीवी बनना चाहते हैं, यदि आप यह जानना चाहते हैं कि-चूना, चोकर, कपास, जामुन, धूहर, इमली, प्याज, तुलसी आदि का उपयोग कैसे करना चाहिए, वे हमारे जीवन के लिए कितने आवश्यक हैं सत्त स्वास्थ्य-वर्धन कैसे हो सकता है; तो इसे अवश्य पढ़िए। देश के बड़े-बड़े विद्वानों एवं अनुभवी चिकित्सकों ने इसकी सुछ-कठ स प्रशंसा की है।

देखिये-काशी हिन्दू-विश्वविद्यालय के प्रोफे०, नागरी-प्रचारिण सभा के जन्म-दाता राय-साहेब, धातू श्यामसुन्दरदासन धी० ए० लिखते हैं:-“आरोग्य-मन्दिर” में अनेक विद्वानों के अनुभूत बातों का समूह है। छोटे-मोटे और सुलभ योग इसमें एक लिये हैं जिनसे गृहस्थों का बड़ा उपकार होगा। भाषा सरल एवं सुन्दर है। ऐसे समूह की हिन्दी में बड़ी आवश्यकता थी। इस पर मैं रहने से एक सामान्य बैद्य का काम निकल सकता है। पुस्तक की टिप्पणी आदि उत्तम है। (पृष्ठ ४५०; मूल्य २), सजिण १४)

महाशक्ति-साहित्य-मन्दिर

पुछोनाछा, बगारस त्रिटी

प्रकाशक—

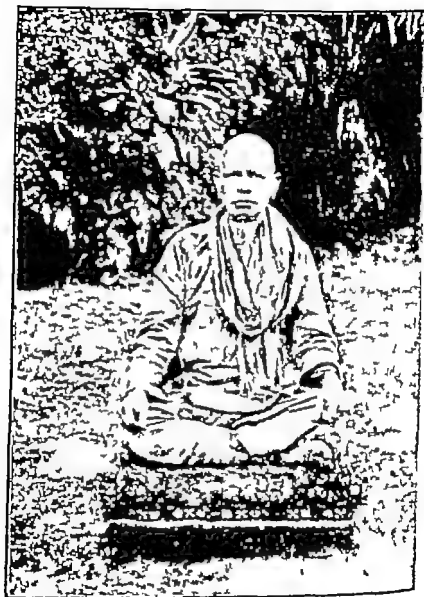
केदारनाथ गुप्त वी० ए० सो० टी०

प्रोप्राइटर छात्रहितकारी पुस्तक-माला,
दारागंज प्रयाग



मुद्रक—

बाबू विदयम्भरनाथ भागवत,
स्टैंडर्ड प्रेस इलाहाबाद ।



महात्मा नागयण स्वामीजी ।

आर्य-समान के स्वप्न, गुरुकुल वृन्दावन के प्राण
अनुपम त्यागी, प्रसिद्ध धक्ता और फलाहार
के जवर्दस्व समर्थक

महात्मा नारायण स्वामी
के कर-कमलों
में

श्रद्धापूर्वक समर्पित

केशवकुमार ठाकुर

छात्रहितकारी पुस्तक-माला की पुस्तकें

१ ईश्वरीय घोष—परमहंस स्वामी रामकृष्ण के उपदेशों का संग्रह। मूल्य ॥॥)

२. सफलता की कुञ्जी—स्वामी रामतीर्थ के एक लेख का अनुवाद। मूल्य ॥)

३ मनुष्य जीवन की उपयोगिता—जीवन को सुखमय बनाने वाली पुस्तक। मूल्य ॥=)

४ भारत के दशरत्न—जीवनियाँ का संग्रह। मूल्य ॥)

५ ग्रहचर्य ही जीवन है—ग्रहाचर्य पर एक अनुपम पुस्तक। मूल्य ॥॥)

६ धीर रामपूत—एक ऐतिहासिक उपन्यास। मूल्य १)

७ हम सौ धन कैसे जीयें—स्वास्थ्य पर एक उत्तम पुस्तक। मूल्य १)

८. महात्मा टालस्टाय की धैर्यात्मिक कहानियाँ। मूल्य ॥)

९ धीरों की खन्धी कहानियाँ—महा पुरुषों की धीरता पूरा खन्धी घटनाएँ। मूल्य ॥॥)

१० आहुतियाँ—देश और धर्म पर बलिदान होना धीरों की कहानियाँ। मूल्य ॥॥)

११ जगमगाते हीरे—आपनियों का अपूर्व संग्रह। मूल्य १)

१२ पद्मे और हंसो—विनोद की एक उत्तम पुस्तक। मूल्य ॥॥)

१३ कुसुमकुञ्ज—कविता की अनूठी पुस्तक। मूल्य ॥=)

१४. चार विन्तामणि कोय—रामनाम से सम्बन्ध रखने वाली तुलसीदास की कविताएँ। मूल्य ॥=)

मनुष्य शरीर की भेद्यता—शरीर विज्ञान पर एक अनुपम पुस्तक। मूल्य ॥=)

मनेजर—छात्रहितकारी पुस्तकमाला

द्वारागंज प्रयाग।

भूमिका

छात्र हितकारी पुस्तक माझा के संचालक महोदय से, जिस समय इस पुस्तक के लिखने की आशा मिली थी, वह समय मेरे लिए शान्त-जीवन का था, हाजि में ही मैंने ग्राहस्थ्य विषय पर एक पुस्तक लिख कर समाप्त की थी, इसलिए कुछ विधाम करके इस पुस्तक के लिखने का विचार किया।

पुस्तक की सहायता के लिए, मैं पुस्तकालयों, षड़ी षड़ी बूकानों में भटकने लगा, किन्तु कहीं कुछ न मिला। कई एक डाक्टरो और वैद्यों से बातें कीं, कुछ आयुर्वेदिक ग्रन्थों और डाक्टरी की पुस्तकों के सम्बन्ध में, पाते मालूम हुई, परन्तु साथ ही यह भी मालूम हुआ कि अँगरेजी में भी, इसके सम्बन्ध में कोई एक पुस्तक पूर्ण नहीं है। कुछ पाते और विशेषकर फलों के गुण डाक्टरी की पुस्तकों में मिलेंगे जिनसे एक डाक्टर ही लाभ उठा सकता है। मैं स्वयं कोई डाक्टर नहीं था, षड़ी कठिनार्ह ज्ञान पढ़ने लगी। माझा के अध्यक्षपद थी गणेश पाण्डेय तो बड़े उद्यमशाल व्यक्ति हैं, उन्होंने इसके लिए अनेक मुझे मार्ग बताए और उन्होंने स्वयं संग्रह करके मुझे कुछ पुस्तकें दीं। हिन्दी तथा अन्य किसी प्रान्तिक भाषा में इसके सम्बन्ध में मौलिक कोई ग्रंथ था ही नहीं। मुझे अँगरेजी और संस्कृत की कुछ पुस्तकें मिलीं। अँगरेजी और बँगला में कुछ लेख भी ऐसे मिले, जिनको मैंने उपयोगी समझा।

इसपर भी हमारे पाण्डेयजी को संतोष न हुआ। पुस्तक के सम्बन्ध में, कितनी और कौन-कौन सी बातें, कहीं और कैसे

मालूम होसकती हैं, इसके लिए, उन्होंने रात-रात भर सोचा और मित्र मित्र लोगों से पता लगाना आरम्भ कर दिया। उनके जोसे हुए पतों पर दौड़ना मेरा काम था। फिर क्या था, फलों के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त करने तथा उसके लिए सहायक ग्रन्थों को खोजने के लिए, आज यदि मुझे पनस्पति-शास्त्र के अनुमयी किसी अमेरिकन प्रोफेसर के पास जाना पड़ा है, तो कल एम्बोकेल्बर कालेज के प्रिन्सपल से मिलना निर्दिष्ट है। और परसों के लिए पाण्डेयजी ने कुछ पुक-स्टाल्स के पत्र मेरे लिए दौड़कर रख छोड़े हैं ॥

श्रीयुक्त पाण्डेयजी के इस उदार परिधम के लिए मैं आभारी हूँ, किन्तु इस दौड़ घूप से जो लाभ होना चाहिए था, न हुआ। पुस्तक के कुछ अंशों को पूर्ण करने के लिए, कहीं कुछ आधार न मिला। इसका कुछ और भी कारण है और यह यह कि इस प्रकार की पुस्तक लिखने के लिए वर्षों के धोत्र की आवश्यकता होता है। इस नात से यह पुस्तक अतड़ी लिपी गई। इस प्रकार की पुस्तकों में साहित्यक रसता नहीं होती, फल खोज और अनुसन्धान की बातें होती हैं। पुस्तक लेखक इस प्रकार की बातों में, अधिकतर क्या भूलें करते हैं, उससे प्रकाश आलते हुए एक अनुमयी अमेरन ने जो मुझसे बात की, उनका मुझपर बहुत प्रभाव पड़ा। उसने बताया कि जो नियम और उपनियम, किसी बात के लिए योरप में निर्दिष्ट किये गए हैं, वे केवल योरप के लिए होते हैं, किन्तु उन्हीं बातों पर लिखने के लिए भारतप के हिन्दी या बंगला के लेखक उन्हीं नियमों का उल्लेख करके पुस्तकों से पन्न मर देते हैं ऐसा करण म प्राण यकी भूलें हा जाती हैं। किसी एक घृण को लगान के लिए योरप में कुछ बातें निर्दिष्ट की गई, उनको दमन मात्तम किया और उन्हीं के आधार पर इस देश में, वस पीदे को लगाना।

वा-चार दिनों में वह पौधा सूख गया ! कारण स्पष्ट है । ये नियम जिस मिट्टी, वायु, जल और मौसिम के आधार पर निश्चित किये गए थे, वह तो यहाँ सप के सप उलटते हैं, फिर ये नियम कैसे चल सकते हैं ! न तो वह यहाँ पर मिट्टी है, न वह जल है और न वह वायु है, फिर वह नियम क्या कर सकता है ? बात यह है कि सारी बातें अनुभव और परीक्षा पर निर्भर हैं ।

इसी आधार पर, फलों के गुणों के सम्बन्ध में, यही कठिनाई उठानी पड़ी है । वैद्यक, यूनानी और डाक्टरी के मिश्रभिन्न मतों को लेकर, एक एक फल पर पर्याप्त रूप से लिखा गया है । इससे कहीं-कहीं पर, एक ही फल पर मत वैपम्य हो गया है, इस विषयता को दूर करने के लिए मेरे पास कोई साधन न था ।

साधारणतया पाठक इस विषय से अनभिज्ञ होते हैं, उनको किसी प्रकार की असावधानी-न हो, इसके लिए खूब प्रयत्न किया गया है फिर भी जो त्रुटियाँ हैं, उनके सम्बन्ध में अपने अनुमयी पाठकों, उदार लेखकों और समाक्षोभकों से आशा है कि वे उनके सम्बन्ध में लेखक और प्रकाशक को अपरिचित न रहने देंगे और उनके परिचित कराने पर, पुस्तक के दूसरे संस्करण में, उनकी पूर्ति भी कर दी जायगी ।

पुस्तक के विषय के प्रेमी पाठकों से निवेदन है कि वे इस को प्रारम्भ से लेकर अन्त तक, एक चार ध्यानपूर्वक अध्ययन पढ़ जाय । इसके बाद भी, यदि उनके मनोमोहों पर, आहार और स्वास्थ्य के सम्बन्ध में, सात्त्विक जीवन का कोई प्रभाव न पड़े तो उन्हें समझ लेना चाहिये कि पुस्तक के विषय के मायों को ठीक ठीक प्रदर्शन करने में लेखक असमर्थ रहा ।

विनीत—

केशवकुमार ठाकुर

कृतज्ञता-ज्ञापन

पुस्तक लिखने में, अपने अनुभव और विचारों के साध-साथ, जिन पुस्तकों से सहायता ली है अथवा जिनके देखने की आवश्यकता पड़ी है, उनकी साक्षिका भोचें की जाती है। इन महानुभावों ने पुस्तकें देकर अथवा, अपने अनुभव वताए-सहायता की है, उनकी उदारता के लिए, हृदय से आभार।

पुस्तकों के नाम

- १—मि० ए० ई० पायल की आहार विषय पुस्तक
- २—द्रव्य-गुण (बंगला पुस्तक)
- ३—Guide to health (महामा गाँधी की पुस्तक)
- ४—The new science of healing में कर्नो के सम्बन्ध में मि० लुई कुहनी के विचार
- ५—Fruit diet (एक आकूर की लिखी लुई बंगरेश पुस्तक)
- ६—शालिग्राम निर्णय (मस्तुत विषय पर संस्कृत का सबसे बड़ा ग्रंथ)
- ७—पुस्तानुलमुफरिदात (मस्तुत विषय पर यूनानी की पुस्तक)
- ८—श्री शंकरदास जी शार्ली पदे का 'आर्यमिषद्'
- ९—कर्नो के सम्बन्ध में बंगरेशी और बंगलों के कुछ लख

विषय-सूची

पहला अध्याय

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
१—जीवन-शक्ति	१	(भोजन के प्रत्येक	
२—हमारे भोजन के		पदार्थ की वैज्ञानिक	
पदार्थ	८	विशेषता)	
३—हमारी भूल और		६—फलों के सम्बन्ध में	
उसका परिणाम	२५	संसार के विद्वान्	६६
४—हम बीमार क्यों		७—संसार की आतियों	
पड़ते हैं ?	३७	में फल्लाहार का	
५—फल्लाहार क्यों सर्वो-		प्रभाव	७६
त्तम है ?	५०		

दूसरा अध्याय

८—फल और भारतवर्ष	६०	१७—अंगूर	१२१
९—आम	६३	१८—इमली	१२६
१०—पादाम	६६	१९—अनार	१३१
११—अमरुद	१०४	२०—मारियल ✓	१३३
१२—नींबू	१०७	२१—छजूर या दुहारा ✓	१३६
१३—मारेङ्गी ✓	११२	२२—चिरौजी	१४०
१४—अखरोट ✓	११४	२३—महुआ	१४३
१५—बिपायिल	११६	२४—कटहल	१४६
१६—आलुबुझारा	११६	२५—केला	१५०

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
२६—पिशता	१५६	३७—कैथा	१५
२७—यरीफा	१५७	३८—जेर ✓	१६
२८—मनभास	१५६	३९—खिन्नी	१५
२९—फालसा	१६१	४०—करींवा	१५
३०—कमरख	१६३	४१—हरफारेवड़ी	१८
३१—संजीर ✓	१६५	४२—बड़दल	१८
३२—जामुन	१६७	४३—तेवू का फल	१९
३३—लसोड़ा	१७०	४४—गलर	१८
३४—काजू	१७२	४५—बेल	१८
३५—सेय	१७३	४६—माँपला	१८
३६—नाम्पाती	१७३		

तीसरा अध्याय

४७—कुम्हड़ा	१८६	५५—परवल	२१६
४८—काशीफल	१८८	५६—बैगत	२१७
४९—लौकी	१८९	५७—सिंघाड़ा	२१६
५०—ककड़ी	२००	५८—मूली	२१६
५१—ग्रीरा	२०२	५९—गाजर ✓	२१६
५२—थरबूआ	२०४	६०—शकरबन्द	२१६
५३—तरबूज	२०५		
५४—तारई	२०६		

फल, उनके गुण तथा उपयोग

पहला अध्याय

जीवन-शक्ति

रेलगाड़ी को छोटे और बड़े-समी जानते हैं, यदि उसके सम्पर्क में प्रश्न किया जाय कि रेलगाड़ी की शक्ति क्या है ? तो प्रायः समी लोग संविग्न हो उठेंगे। वे सोचने लगेंगे, रेल गाड़ी की शक्ति क्या हो सकती है। यदि इस प्रश्न के स्थान पर पूछा जाय कि रेलगाड़ी क्या खाती है तो समी लोग कह उठेंगे कि कोयला और पानी। अब प्रश्न यह है कि यदि उसको कोयला और पानी न दिया जाय तो ? समी लोग कहेंगे, तो वह फिर चल न सकेगी। इस प्रकार, रेलगाड़ी की शक्ति क्या है, इस प्रश्न का उत्तर निकला, उसका भोजन कोयला और पानी। यदि उसका भोजन उसको न दिया जाय तो रेलगाड़ी में न तो शक्ति है और न उसमें कोई पुरुषार्थ है। उसका भोजन ही उसकी शक्ति है—उसकी छुराफू ही उसका पुरुषार्थ है। ठीक यही अवस्था हमारे जीवन की है।

हममें से प्रत्येक व्यक्ति भोजन करता है, छोटे और बड़े—समी को अपनी अवस्था के अनुकूल भोजन की आवश्यकता होती है। बिना दिन वालक पैदा होता है, पैदा होने के साथ ही

उसको मूल की व्याख्या होती है। जो कुछ वह खाता है, उसी से उसमें चैतन्य शक्ति उत्पन्न होती है। इस बात से यह स्पष्ट होता है कि हमारी जीवन शक्ति हमारा भोजन है। परन्तु वह भोजन क्या है, इस बात के जानने की आवश्यकता है। रेलगाड़ी को आगे के लिए कोयला और पानी दिया जाता है किन्तु यह प्रश्न यहीं हल नहीं हो जाता। वह कोयला, कौन सा हो सकता है, वह जानने की आवश्यकता होती है। कोई भी कोयला, उसके आवश्यक रूप में शक्ति और सहायता नहीं पहुँचा सकता। और इसीलिए प्रत्येक कोयला उसमें प्रयोग नहीं किया जाता। इस बात को समी आनते हैं कि रेलगाड़ी के इंजन में पत्थर का कोयला लगाता है, यदि उसमें, इसके स्थान पर साधारण और अपसाधारण लकड़ी का कोयला प्रयोग किया जाय तो इंजन रेलगाड़ी के संचालन में अनेक व्याधियों को अनुभव करेगा। यही अवस्था हमारे जीवन की भी है। हमको भोजन की आवश्यकता तो है ही, परन्तु हमारे लिए क्या भोजन हो सकता है—हमारी सुरक्षा क्या है, यह एक अलग प्रश्न है। यह प्रश्न इतना साधारण नहीं है जितना लोग समझ लेते हैं और न इतना अनावश्यक है जितना प्रायः लोग अनुभव करते हैं।

हमारे जीवन का सारा सुख और दुःख, हमारे शरीर के स्वास्थ्य और पुरुषार्थ पर निर्भर है। जो जितना ही स्वस्थ और पुरुषार्थी है, उतना ही वह सुखी और सन्तुष्ट है। रुपया-पैसा, धन-दौलत, आदि संसार की समस्त विभूतियाँ अस्वस्थ और पुरुषार्थ होन को सुखी नहीं बना सकती। इसलिये इस विषय का जानना और उसकी विवेचना करना जितना आवश्यक है उतना आवश्यक और कोई भी विवेचन नहीं हो सकता। हमारा भोजन क्या है, इसके सम्बन्ध में, आगे चलकर, स्वतन्त्र रूप से विवेचन किया जायगा, किन्तु यहाँ पर केवल यह बात दना-

बहुत आवश्यक है कि समाज में इस प्रकार के मनुष्य बहुत कम मिलेंगे जिनको अपने भोजन का यथोचित ज्ञान हो।

समाज की इस अवस्था का कारण क्या है? यह प्रश्न हमारे सामने है और बहुत आवश्यक है। प्रकृति ने संसार के समस्त प्राणियों को इस प्रकार का ज्ञान प्रदान किया है जिससे किसी भी प्राणी को अपने भोजन का ज्ञान प्राप्त करने के लिए किसी से शिक्षा प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं होती। यह सब होने पर भी मनुष्य को यह जानने की आवश्यकता है कि हमारा वास्तविक भोजन क्या है। सभी लोग यह पढ़कर विस्मित होंगे कि जिस ज्ञान की आवश्यकता संसार में किसी भी प्राणी को नहीं है, उसकी आवश्यकता मनुष्य-जाति को क्यों है? उनका ऐसा सोचना आश्चर्यजनक नहीं है। इसलिए कि जो ऐसा सोचेंगे, वे तो यही जानते हैं कि मनुष्य तो समस्त प्राणियों की अपेक्षा ज्ञान सम्यग् है, फिर उसको किसी बात के जानने की आवश्यकता क्या है और विशेषकर, उन बातों के लिए, जिनको सभी प्राणी, स्वभावतः जानते और जिनके सम्यग् की जानकारी रखते हैं।

यह सब ठीक होते हुए भी बात कुछ और है। जिन बातों का ज्ञान प्रकृति ने स्वभावतः समस्त प्राणियों को प्रदान किया है, उनसे मनुष्य जाति किसी प्रकार वंचित नहीं रखी गई किन्तु मनुष्य-जाति ने स्वयं अपने आपको उन जानकारीयों से वंचित कर रखा है। यह सुनकर किसी को आश्चर्य न करना चाहिए, मनुष्य वंचित हुआ है, सम्यग्ता के प्रमाद में। अप्राकृतिक उन्माद में। यह प्रमाद और उन्माद क्या है, यहाँ पर इसके सम्यग् में कुछ लिखना आवश्यक है।

मानव समाज की सम्यग्ता का विकास, प्रकृति के विरुद्ध

हुआ है, इस बात को संसार के प्रायः सभी महान पुण्य-कार करते हैं, किन्तु इसके सम्बन्ध में हमें यहाँ पर किसी प्रकार की विवेचना नहीं करनी। और यदि करे तो यह सब पर अप्रासंगिक होगी। यताना केवल यह है कि उस असाधारण सम्पत्ति के विकास में, मनुष्य अपने नैसर्गिक गुणों को तो भूल बैठा है, यह किसी प्रकार अस्वीकार नहीं किया जा सकता। प्राणविज्ञान-विशारदों ने निम्न निम्न प्राणियों के सम्बन्ध में जो अनुभव किया है, उनका कहना है कि सृष्टि के सभी प्राणियों को अपने जीवन की आवश्यक बातों का स्वसाधन ज्ञान होता है। जिस प्राणि का जो भोजन होता है, वह उससे अतिरिक्त अन्य किसी वस्तु को नहीं खाता और छूँच कर छोड़ देता है। प्राणि विज्ञान ने यह साबित किया है कि सभी प्राणियों की सभी बातें—उनका खाना-पीना, जीवन का व्यवहार-वर्ताव, रहन-सहन, एक-सा नहीं होता। किसी एक प्राण का जो आहार हो सकता है, दूसरा प्राणी उससे भिन्न पाया जाता है, यह विभिन्नता बहुत विस्तार के रूप में पायी जाती है। आश्चर्य की बात तो यह है कि सभी को अपनी अपनी आवश्यकताओं का यथोचित ज्ञान होता है। प्रकृति ने इन प्राणियों को नाक में घ्राणशक्ति की एक विशेषता प्रदान की है जिसके द्वारा वे सभी अपना अपना भोजन पदार्थ पहचान लेते हैं। जो पदार्थ उनके खाने के नहीं होते उनको वे केवल छूँचकर छोड़ देते हैं। इस प्रकार की बातें, निम्न निम्न प्राणियों के जीवन का थोड़ा-सा भी अध्ययन करने से जानी जा सकती हैं।

संसार में खाने के क्या-क्या पदार्थ हो सकते हैं और वे कितने हो सकते हैं, यह यताना असम्भव है। मिट्टी, लकड़ी, फल, पत्ती, माँस, मदिरा, दूध, घी, आदि संसार में जितने भी पदार्थ देखने में आ सकते हैं, वे सभी किसी न किसी प्राणी

के भोजन में प्रयोग किये जाते हैं। इनमें से किसी के सम्यग्ध में भी यह नहीं कहा जा सकता कि यह उत्तम है, यह झराव है, यह शक्ति-वर्धक है और यह हानिकारक है। वास्तव में जो जिसका भोज्य पदार्थ है वह उसी के लिए हितकर, शक्ति-वर्धक और लाभकारक है। निरर्थक पदार्थों में सब से अधिक मिट्टी ही मानी जा सकती है किन्तु वह मिट्टी फिसने ही प्राणियों और जीवों का भोज्य पदार्थ है और उसी से उनको जीवन प्राप्त होता है। घृत अमृत पदार्थों में गिना जाता है किन्तु उसकी गंध मात्र से फिसने ही जीवों की मृत्यु होती है। इसीलिए कोई एक पदार्थ, सभी के लिए उत्तम और सभी के लिए झराव नहीं हो सकता।

यहाँ पर बताया यह था कि अपने नैसर्गिक गुणों के भूख आने के कारण, मनुष्य-जाति अपने भोजनों की व्यवस्था को भी भुल गई है। यह ऊपर बताया जा चुका है कि इस प्रकार का ज्ञान प्रकृति ने स्वभावतः सब को प्रदान किया है। उन समस्त नैसर्गिक गुणों के माग्य जाति से अन्तर्हित हो जाने का कारण यह है कि मनुष्य, अपने जीवन में विकास की ओर आगे बढ़ रहा है, वह जो कुछ जानता है उसी पर उसे सन्तोष नहीं है। जो शक्तियाँ उसमें विद्यमान हैं, उन्हीं को वह अपने लिए प्रयत्न नहीं समझता। इन बातों को लेकर उसने अपने जीवन में इतना उलट पलट कर डाला है जिससे वह प्राकृतिक जीवन से बहुत दूर हो गया है और अनेक बातों में उसने अपने नैसर्गिक गुणों और पुरुषार्थों को खो दिया है। विषयांतर हो जाने के डर से, अधिक विस्तार में न जाकर यदि भोजन के सम्यग्ध में ही विचार किया जाय तो इन बातों का स्पष्टीकरण हो जाता है। माँस मदिरा से मनुष्य को स्वाभाविक अरुचि और घृणा होती है। जिन परिवारों में माँस खाया जाता है, उन परिवारों के

धातुक-यालिकाएँ और छियाँ असामान्य रूप से उसका विशेष करती हैं और अपनी धूया का असाधारण परिचय देती हैं। इन अरुचि और धूया रखने वालों में से ही कुछ आये कर इन धूयय वस्तुओं का उपयोग करना सीखते हैं। जो पदार्थ जिन प्राणियों के भोजन होते हैं, प्रत्येक अवस्था में उनके, उनके खाने का लाल होता है। किसी भी प्राणी के छोटे-बड़े बच्चों के आगे जब ये पदार्थ डाल दिए जाते हैं जिनको वे खा सकते हैं, तो वे तुरन्त खा जाते हैं और जब उनको भोजन पदार्थों के विरुद्ध कोई चीज़ खाने को दी जाती है, तो वे उसको सूँघकर छोड़ देते हैं, ये बातें पशुओं, पक्षियों, जानवरों और मिला मिला प्राणियों में असाधारण रूप से पायी जाती हैं। मनुष्य जिन पदार्थों के खाने का स्वाभाविक अभ्यास नहीं होता, ये पदार्थ वास्तव में उसके लिए मांजन नहीं होते, परन्तु यह उनके खाने का अभ्यासी बनता है। इसका परिचय, यही होता है जो कुछ होना चाहिये। इन बातों के पुष्टिकरण में एक बात का स्मरण दिखाना आवश्यक जान पड़ता है। समाज में छोटे और बड़े, नीच और ऊँच—सभी लोग सुनते हैं, अनुमति करते हैं और जानते हैं कि उनके पूर्वज शारीरिक शक्ति और स्वास्थ्य में उनसे बहुत आगे थे और यही बात वे पूर्वज भी अपने पूर्वजों के सम्बन्ध में समझते और जानते थे। समाज की इस धारणा का यह अर्थ है कि मनुष्य का शारीरिक स्वास्थ्य और पुरुषार्थ उत्तरोत्तर बढ़ हो रहा है और इस अभ्यास का गम्भीर सम्पर्क हमारी सम्पत्ता से है। जितना भी हम प्राकृतिक जीवन के औचित्य से दूर होते जाते हैं, उतना ही हम में स्वास्थ्य और पुरुषार्थ का अभ्यास होता जाता है।

ऊपर यह बताया जा चुका है कि हमको भोजन की आवश्यकता है, भोजन ही हमारी जीवन-शक्ति है भोजन ही हमारा

यत्न है और यही हमारा पुरुषार्थ है, यदि हमें भोजन न मिले तो हम किसी प्रकार जीवित नहीं रह सकते। इसी प्रकार हमको यह भी जानने की ज़रूरत है कि हमारा भोजन वास्तव में क्या है। भोजन का प्रश्न प्रत्येक प्राणी के लिए इतना साधारण और व्यापक है कि उसके सम्बन्ध में उसको कोई बात अज्ञेय नहीं मालूम होती। वास्तव में अज्ञेय होना भी न चाहिए, और इसीलिए साधारणतया कोई भी व्यक्ति इसके सम्बन्ध की बातें जानने के लिए कुतूहल नहीं दृष्टा करता। किन्तु मनुष्य जीवन पथ से इतना विपथ हो चुका है, जिसकी कोई सीमा नहीं है। इसीलिए उसको इन बातों को विशेष रूप से जानने की आवश्यकता है।

इस विषय पर संसार के विभिन्न वैश्वीय विद्वानों ने समय-समय पर बहुत कुछ विचार किया है और समाज की वर्तमान अवस्था पर बहुत असन्तोष अनुभव किया है। इस दुरवस्था के मिटाने के लिए बहुत कुछ प्रयत्न किया है। मनुष्य-जाति का वास्तविक आहार क्या है, इसके सम्बन्ध में एक-एक बात पर यहाँ भली-भाँति विवेचन किया जायगा।

इस शीर्षक की पंक्तियों में केवल यह बताना था कि हमें अपनी जीवन शक्ति के लिए भोजन की आवश्यकता है और हमारा भोजन क्या है, यह सब जानने की आवश्यकता है। इसके आगे चल कर जो विवेचना की जायगी, यह इस विषय के एक-एक अंग को पृथक् पृथक् स्पष्ट करेगी। इस प्रकार का यथावत् ज्ञान होने पर ही हम अपनी जीवन शक्ति की विशेष रूप में रक्षा कर सकेंगे, अन्यथा रोग शोकपूर्ण संसार का कटु अनुभव लेकर एक दिन असमय यहाँ से बिदा हो जाना पड़ेगा। जीवन का सुख तो जीवन को भली भाँति समझ सकने पर ही मिल सकता है।

हमारे भोजन के पदार्थ

पिछले पृष्ठों में बताया जा चुका है कि भोजन ही हमारा जीवन है, यदि भोजन हमें न मिले तो हम किसी प्रकार जीवित नहीं रह सकते। इसके साथ ही यह भी बताया जा चुका है कि साधारणतया जो भोजन और उसके पदार्थ हमारे खाने में उपयोग हुआ करते हैं, वे पदार्थ वास्तव में हमारे भोजन के नहीं हैं। यहाँ पर भोजन के सम्बन्ध में कुछ विस्तार के साथ लिखकर इस बात का विचार करना है कि प्रकृति ने, किस प्रकार का भोजन करने के योग्य हमारे शरीर की रचना की है।

भोजन के सम्बन्ध में सब से पूर्व यह जानने की आवश्यकता है कि जो भोजन जितना शीघ्र पच सकता है, वही उतना लाभदायक होता है। किन्तु इस बात का ज्ञान न केवल सब साधारण में बरन् समाज के समस्त स्तर, विचारशील व्यक्तियों में भी अधिक से अधिक परिमाण में पाया जाता है कि अनुकूल पदार्थ अधिक पल और रक्त पैदा करने वाले हैं, इस ज्ञान के कारण समस्त व्यक्ति उसी प्रकार के भोजन खाने और खिलाने के अभ्यासी होते हैं। इस छोटे से ज्ञान के कारण, मनुष्य के स्वास्थ्य को बड़ी हानि पहुँचती है। जिस वस्तुओं में इस प्रकार के गुण पाये जाते हैं, वे कितने भारी और अपाचक होते हैं, सामान्यतः इस बात का कभी विचार भी नहीं किया जाता। होता यह है कि उन पदार्थों से बने हुए भोजन को पचने के लिए जितना समय चाहिए, उतना समय नहीं मिलता, ऐसी अवस्था में लाभ के स्थान पर हानि ही होती है। जब तक एक पार का खाया हुआ भोजन भलीभाँति पच न जाय तब तक

दूसरी बार कदापि न खाना चाहिये। किन्तु हम लोग भूख के लिए भोजन नहीं करते, भोजन करने की आवश्यकता और व्यवस्था ही कुछ और है। दोपहर को जो हमने भोजन किया है वह पूर्णरूप से पचा है या नहीं, यह जानने की कोशिश नहीं होती, किन्तु होता यह है कि सायंकाल भोजन का समय होने पर, भोजन करना पड़ता है। यदि दोपहर को इस प्रकार के भोजन किए गए हैं जो सायंकाल तक पूर्णरूप से नहीं पचे तो उसको बिना पचाए, भोजन करना, शरीर के लिए रोग का निमंत्रण देना है।

शरीर का कोई भी रोग अकारण नहीं भुझा करता और न उसके पैदा होने का कोई ईश्वरीय कारण होता है। उसके पैदा होने का एकमात्र कारण हमारे जीवन की अव्यवस्था है। हमें थोड़ी-सी धुद्धि से काम लेना चाहिए और उसम्भना चाहिए कि हम जा खाना खाते हैं, वह भूख के लिए, न कि भोजन का समय हो जाने के लिए।

जो पदार्थ बहुत भारी होते हैं, वे अत्यन्त अपाचक भी होते हैं, उन अपाचक और भारी वस्तुओं की अपेक्षा हल्के भोजन कई बार खाये जा सकते हैं और फिर भी पच सकते हैं। ऐसी अवस्था में यदि वे भारी पदार्थ ठीक तौर पर पचाए भी जा सकें तो दोनों प्रकार के आहारों में कोई वैषम्य उपस्थित नहीं होता। परन्तु ये सब बातें सभी के लिए एक-सी नहीं हैं। सभी की प्रकृति और खाने-पीने की शक्तियों में अन्तर होता है, इस प्रकृति और शक्ति के अनुकूल ही भोजन चुनकर, खानेकर और उपयोगी होता है।

प्रत्येक प्राणी का वही भोजन है जिसका अपना रूप आकार और स्वाद खाने वाले के लिए रुचिकर प्रतीत होता है। वही उसके लिए पाचक होता है, और उसके जीवन को शक्ति देने

घाला होता है। जो पदार्थ आग में पकाकर, मिश्र मिश्र प्रकार के मसाले लगाकर और घृत में भूनकर बनाए जाते हैं, वे, भोजन खाने वालों के लिए किसी प्रकार बतने लाभदायक नहीं होते जितने कि असखी रूप में खाने जाने वाले पदार्थ हो सकते हैं। कोई भी पदार्थ या उससे बना हुआ भोजन जब आग में पकाया जाता है अथवा भूना जाता है तो इसमें जीवन-शक्ति पैदा करने वाला जो अंश होता है वह जलकर नष्ट हो जाता है और इसके बाव भी जब अनेक प्रकार के मसालों का सम्मिश्रण किया जाता है, तो वे भोजन पाचन क्रिया के लिए बहुत कठोर हो जाते हैं, उनका यह अपाचन गुण, खाने वाले के लिए हानिकारक हो जाता है। जो भोजन रसेवार बनाए जाते हैं, वे कठिनाई के साथ पचने वाले होते हैं। उनके ठीक-ठीक न पचने पर पेट के विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार पेट की ही खराबी समस्त शरीर के स्वास्थ्य बिगड़ने और उसको रोगी बनाने की कारण होती है।

जो भोजन अथवा पदार्थ अपने असखी रूप में घृणा-जनक होते हैं, वे हमारे लिए कभी भी लाभदायक नहीं होते और इस प्रकार के पदार्थों और भोजनों में सब से अधिक हानि कारक मांस होता है। प्रकृति ने प्रत्येक प्राणी को उसके भोजन अथवा मोन्य पदार्थों के प्रति वहज ही दृष्टिकारक प्रवृत्ति उत्पन्न की है, जिसका जो भोजन नहीं होता, उसके प्रति वहज ही उसमें अरुचि का भाव उत्पन्न होता है। संसार का कोई भी जीव अपनी मोन्य वस्तुओं के अतिरिक्त किसी वस्तु को ग्रहण नहीं कर सकता। मनुष्य की स्वाभाविक रुचि और रुचि कभी भी मांस को स्वीकार नहीं कर सकती। सूर्यसाधारण को उस पर समान रूप से अरुचि और घृणा होती है। समय और संयोग पाकर जो लोग मांस खाने लगते हैं, उनको भी मांस के

असली रूप पर कितनी घृणा और अरुचि होती है, यह किसी को बताने की आवश्यकता नहीं।

प्रत्येक पदार्थ पक जाने की अपेक्षा, कच्चा अधिक पाचक और जीवन-शक्ति देने वाला होता है। परन्तु यह खेद की बात है कि सर्वसाधारण में कच्चे पदार्थों के खाने का अभ्यास कम पाया जाता है। बहुत लोगों में तो इस बात का मिथ्या भ्रम पाया जाता है कि कच्चे पदार्थ हानिकारक होते हैं किन्तु वास्तव में ऐसी बात नहीं है। अनाज, जो साधारणतया हमारे खाने के काम में आता है, अपने स्वामायिक रूप में अधिक पाचक होता है। प्रत्येक अनाज कच्चा समूचा चबा-चबाकर खाने से जो जीवन-शक्ति प्राप्त हो सकती है वह शक्ति उस अनाज को पीस डालने और आग पर पकाने या भूनने से कदापि नहीं प्राप्त हो सकती। उनके समूचे दाने को चबा-चबाकर खाने से उनमें पाचन क्रिया उत्पन्न हो जाती है। इस पाचन क्रिया के उत्पन्न हो जाने का कारण उनका मुख में अधिक देर तक चबाना है। कोई भी भोजन मुँह में कितनी ही देर तक चबा कर निगला जाता है, उतना ही वह शोध पाचक हो जाता है। आटे की मूखी छानकर, रोटो बनाने के पूर्व ही अलग कर दी जाती है, वह उस रोटो का एक बहुत आवश्यक अंग होता है, परन्तु यह भूल समाज में बहुत पाई जाती है। यह छुनी हुई मूखी जो उस अनाज की छिलका होती है, उसके साथ घने छुए भोजन के पचाने में बहुत बड़ी सहायता करती है। लोग इस छिलके को निकाल कर अलग कर देते हैं, इसलिए कि वे उसको बेकाम समझते हैं किन्तु उनको समझना चाहिये कि उस छिलके के निकल जाने से, अनाज का गूदा भाग, जो महीन आटे के रूप में मिल जाता है, उस अनाज के गुणों को अनेक अंशों में खो देता है।

धाता होता है। जो पदार्थ भाग में पकाकर, मिश्र मिश्र प्रकार के मसाले लगाकर और घृत में भूनकर बनाए जाते हैं, वे, भोजन खाने वालों के लिए किसी प्रकार उतने लाभदायक नहीं होते जितने कि असली रूप में खाये जाने वाले पदार्थ हो सकते हैं। कोई भी पदार्थ या उससे बना हुआ भोजन जब भाग में पकाया जाता है अथवा भूना जाता है तो उसमें जीवन शक्ति पैदा करने वाला जो रस होता है वह जलकर नष्ट हो जाता है और इसके बाद भी जब अनेक प्रकार के मसालों का सम्मिश्रण किया जाता है, तो वे भोजन पाचन क्रिया के लिए बहुत कठोर हो जाते हैं, उनका यह अपाचन गुण, खाने वाले के लिए हानिकारक हो जाता है। जो भोजन रसेदार बनाए जाते हैं, वे कठिनाई के साथ पचने वाले होते हैं। उनके ठीक ठीक न पचने पर पेट के विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार पेट की ही खराबी समस्त शरीर के स्वास्थ्य विगड़ने और उसको रोगी बनाने की कारण होती है।

जो भोजन अथवा पदार्थ अपने असली रूप में घृणा-जनक होते हैं, वे हमारे लिए कभी भी लाभदायक नहीं होते और इस प्रकार के पदार्थों और भोजनों में सबसे अधिक हानि कारक मांस होता है। प्रकृति ने प्रत्येक प्राणी को उसके भोजन अथवा भोज्य पदार्थों के प्रति वह अहो रुचिकारक प्रवृत्ति उत्पन्न की है, जिसका जो भोजन नहीं होता, उसके प्रति सहज ही उसमें अरुचि का भाव उत्पन्न होता है। संसार का कोई भी जीव अपनी भोज्य वस्तुओं के अतिरिक्त किसी वस्तु को ग्रहण नहीं कर सकता। मनुष्य की स्वाभाविक प्रवृत्ति और रुचि कभी भी मांस को स्वीकार नहीं कर सकती। सत्यसाधारण को उस पर समान रूप से अरुचि और घृणा होती है। समय और संयोग पाकर जो लोग मांस खाने लगते हैं, उनको भी मांस के

असली रूप पर कितनी घृणा और अरुचि होती है, यह किसी को बताने की आवश्यकता नहीं।

प्रत्येक पदार्थ एक जाने की अपेक्षा, कच्चा अधिक पाचक और जीवन शक्ति देने वाला होता है। परन्तु यह खेद की बात है कि सर्वसाधारण में कच्चे पदार्थों के खाने का अभ्यास कम पाया जाता है। बहुत लोगों में तो इस बात का मिथ्या ज्ञान पाया जाता है कि कच्चे पदार्थ हानिकारक होते हैं किन्तु वास्तव में ऐसी बात नहीं है। अनाज, जो साधारणतया हमारे खाने के काम में आता है, अपने स्वाभाविक रूप में अधिक पाचक होता है। प्रत्येक अनाज कच्चा समूचा चबा-चबाकर खाने से जो जीवन शक्ति प्राप्त हो सकती है वह शक्ति उस अनाज के पीस डालने और आग पर पकाने या भूनने से कदापि नहीं प्राप्त हो सकती। उसके समूचे खाने को चबा-चबाकर खाने से उनमें पाचन क्रिया उत्पन्न हो जाती है। इस पाचन क्रिया के उत्पन्न हो जाने का कारण उनको मुख में अधिक देर तक चबाना है। कोई भी भोजन मुँह में जितनी ही देर तक चबा-कर निगला जाता है, उतना ही वह शीघ्र पाचक हो जाता है। आटे की भूसी छानकर, रोटी बनाने के पूर्व ही अलग कर दी जाती है, वह उस रोटी का एक बहुत आवश्यक अंग होता है, परन्तु यह भूसी समाज में बहुत पाई जाती है। यह छनी हुई भूसी जो उस अनाज की छिलका होती है, उसके साथ बने हुए भोजन के पचाने में बहुत बड़ी सहायता करती है। लोग इस छिलके को निकाल कर अलग कर देते हैं, इसलिए कि वे उसको बेकाम समझते हैं किन्तु उनको समझना चाहिये कि इस छिलके से निकल जाने से, अनाज का गुँदा भाग जो अहीन आटे के रूप में मिल जाता है, उस अनाज के गुणों को अनेक अंशों में खो देता है।

और कुछ शाक भोजी। तीसरी एक और भेणी उन लोगों की हो सकती है जो मांस और शाक दोनों के अभ्यासी होते हैं, परन्तु थोड़ी सी गम्भीर आलोचना करने से मालूम होगा कि उनके खाने के पदार्थ, कोई तीसरी भेणी की नहीं है, इस प्रकार मांस-भोजी और शाक-भोजी, दो प्रकार के जीव, संसार में पाये जाते हैं। अब इन दोनों प्रकार के भोजन, उनके खाने वाली की प्रकृति और उनके शारीरिक यंत्रों की ओर सबसे पहले ध्यान देने की आवश्यकता है। प्रत्येक जीव के शरीर में तीन प्रकार के अवयव इस बात का निर्णय करते हैं कि उसका भोजन क्या है। वह मांस भोजी है अथवा शाक भोजी। ये तीन अवयव हैं, दाँत, आमाशय और मुख से लेकर पेट तक, ये अवयव, जो भोजन में हर प्रकार से सहायक होते हैं। ये तीन अंग, प्रत्येक जीव के भोजन की व्यवस्था का निर्णय करते हैं।

दाँत तीन प्रकार के होते हैं (१) काटने वाले दाँत (Incisors), (२) कीले अर्थात् कुत्ते के-से दाँत (Canine), (३) पीसने या चबाने वाले दाँत (Molars)। जो जीव मांस-भोजी होते हैं उनके काटने और कुतरने वाले दाँत बहुत छोटे होते हैं, इन दाँतों का उनको बहुत कम प्रयोग करना पड़ता है। उनके कीले दाँत बहुत लम्बे होते हैं। ये लम्बे दाँत उनके मुख में आगे तक होते हैं जो बनावट में नोकदार, चिकने और कुछ टेढ़े होते हैं। ये लम्बे दाँत चबाने या पीसने के काम में नहीं आते। ये दाँत केवल शिकार को पकड़ने के लिए होते हैं। जंगल के भयानक जानवरों के दाँत और भी बहुत बड़े ऐसे ढंग के बने होते हैं, जिसको देखते ही, उनका काम और अर्थ, सहज ही समझ में आ जाता है। इन बड़े दाँतों के पीछे कई बार नोकाले दाँत होते हैं, जो मांस के छोटे-छोटे टुकड़े करने में काम आते हैं। ये काँटेदार दाँत, मुँह खलाते समय, कभी

एक दूसरे से टकराते नहीं, बल्कि फेंची के दोनों परतों की भाँति एक दूसरे से मिल जाते हैं। इसके द्वारा मांस का एक-एक टुकड़ा अलग अलग हो जाता है। हम मांसाहारी जीवों के दांत और जबड़े इस योग्य नहीं होते कि वे मांस को पीस या चबा सकें। सभी लोग कुत्तों को देखते हैं कि जब उनको रोटी दी जाती है तो वे उसके बहुत बड़े-बड़े टुकड़े मुँह में लेते ही निगल जाते हैं, कारण यह है कि उनके दांत और जबड़े, भोजन को आदमी की भाँति चबाने और पीसने का काम नहीं करते।

शाक और वनस्पति खाने वाले जीवों के कुतरने अथवा काटने वाले दांत बड़े-बड़े होते हैं, जिससे वे शाक और घास के छोटे-छोटे टुकड़े करने का काम लेते हैं। पीसने वाले दांत, ऊपर की ओर कुछ चौड़े होते हैं जो शाक पात के चबाने और पीसने का काम करते हैं।

हमें और आगे बढ़कर, पक्षियों के दांतों पर विचार करना चाहिए। पक्षियों के दांत और मनुष्य के दांत, प्रायः समान होते हैं। मनुष्य के दांतों की भाँति, पक्षियों के दांत भी प्रायः समान लम्बाई के होते हैं। इन दांतों से स्पष्ट पता चलता है कि जो जीव शाकाहारी, फलाहारी और घास पात का आहार करने वाले हैं, उनके दांत मांसाहारी जानवरों के दांतों की भाँति नहीं होते। इससे प्रकट होता है कि प्रकृति ने उनके दांतों को केवल वनस्पति खाने के योग्य बनाया है और इसी लिए वे मांस खाने वाले नहीं हैं। अब यदि प्रश्न किया जाय कि मनुष्य के दांत किस जीव के साथ मिलते हैं तो सहज ही समझ में आता है कि मनुष्य के दांत पक्षियों के दांतों से मिलते हैं। दांतों के अतिरिक्त शरीर की बनावट आदि मनुष्य जीवन की अभ्यान्व दांतों, पक्षियों के साथ समानता

और कुछ शाक भोजी। तीसरी पक और थोड़ी उन लोगों की हो सकती है जो मांस और शाक दोनों के भ्रम्यासी होते हैं, परन्तु थोड़ी सी गम्भीर आलोचना करने से मालूम होगा कि उनके खाने के पदार्थ, कोई तीसरी श्रेणी की नहीं है, इस प्रकार मांस-भोजी और शाक भोजी, दो प्रकार के जीव, संसार में पाये जाते हैं। अथ इन दोनों प्रकार के भोजन, उनके खाने वालों की प्रकृति और उनके शारीरिक यंत्रों की ओर सब से पहले ध्यान देने की आवश्यकता है। प्रत्येक जीव के शरीर में तीन प्रकार के अवयव इस बात का निर्णय करते हैं कि उसका भोजन क्या है। वह मांस-भोजी है अथवा शाक भोजी। ये तीन अवयव हैं, दाँत, आमाशय और मुख से लेकर पेट तक, ये अवयव, जो भोजन में हर प्रकार से सहायक होते हैं। ये तीन अंग, प्रत्येक जीव के भोजन की व्यवस्था का निर्णय करते हैं।

दाँत तीन प्रकार के होते हैं (१) काटने वाले दाँत (Incisors), (२) कीले अर्थात् कुत्ते के-से दाँत (Canine), (३) पीसने या चबाने वाले दाँत (Molars)। जो जीव मांस-भोजी होते हैं उनके काटने और कुतरने वाले दाँत बहुत छोटे होते हैं, उन दाँतों का उनको बहुत कम प्रयोग करना पड़ता है। उनके कीले दाँत बहुत लम्बे होते हैं। ये लम्बे दाँत उनके मुख में आगे तक होते हैं जो घमासट में नोकदार, चिकन और कुछ टेढ़े होते हैं। ये लम्बे दाँत चबाने या पीसने के काम में नहीं आते। ये दाँत केवल शिकार को पकड़ने के लिए होते हैं। अंगल क भयानक जामघों के दाँत और भी बहुत बड़े ऐसे ढंग के बने होते हैं, जिसको देखते ही, उसका काम और अर्थ, सहज ही समझ में आ जाता है। इन बड़े दाँतों के पीछे कौंटे दार नोकीले दाँत होते हैं, जो मांस के छोटे-छोटे टुकड़े करने में काम आते हैं। ये काँटेदार दाँत, मुँह खलाते समय, कर्मी

एक दूसरे से टकराते नहीं, यद्विक कँची के दोनों परतों की भाँति एक दूसरे से मिल जाते हैं। इसके द्वारा मांस का एक-एक टुकड़ा अलग अलग हो जाता है। इन मांसाहारी जीवों के दाँत और जखड़े इस योग्य नहीं होते कि वे मांस को पीस पा सकें। सभी लोग कुत्तों को देखते हैं कि जब उनको रोटी दी जाती है तो वे उसके बहुत बड़े-बड़े टुकड़े मुँह में लेते ही निगल जाते हैं, कारण यह है कि उनके दाँत और जखड़े, भोजन को आदमी की भाँति चबाने और पीसने का काम नहीं करते।

शाक और वनस्पति खाने वाले जीवों के कुतरने अथवा काटने वाले दाँत बड़े-बड़े होते हैं, जिनसे वे शाक और घास को छोटे-छोटे टुकड़े करने का काम लेते हैं। पीसने वाले दाँत, ऊपर की ओर कुछ चौड़े होते हैं जो शाक पात के चबाने और पीसने का काम करते हैं।

हमें और आगे बढ़कर, पन्दरों के दाँतों पर विचार करना चाहिये। पन्दर के दाँत और मनुष्य के दाँत, प्रायः समान होते हैं। मनुष्य के दाँतों की भाँति, पन्दरों के दाँत भी प्रायः समान लम्बाई के होते हैं। इन दाँतों से स्पष्ट पता चलता है कि जो जीव शाकाहारी, फलाहारी और घास पात का आहार करने वाले हैं, उनके दाँत मांसाहारी जानवरों के दाँतों की भाँति नहीं होते। इससे प्रकट होता है कि प्रकृति ने उनके दाँतों को केवल वनस्पति खाने के योग्य बनाया है और इसी लिए वे मांस खाने वाले नहीं हैं। अब यदि प्रश्न किया जाय कि मनुष्य के दाँत किस जीव के साथ मिलते हैं तो सहज ही समझ में आता है कि मनुष्य के दाँत पन्दरों के दाँतों से मिलते हैं। दाँतों के अतिरिक्त शरीर की बनावट आदि मनुष्य-जीवन की अभ्यास्य बातें, पन्दरों के साथ समानता

रखती हैं। मनुष्य-जाति के आदि-काल का वैज्ञानिक अन्वेषण करने वालों ने तो यहाँ तक निश्चय करके बताया है कि मनुष्य, बन्दर की संतान है। सृष्टि के बहुत पुरा-तन काल में मनुष्य, बन्दरों के रूप प्रति रूप में हुआ करते थे जो हो, यहाँ पर इस बात के समर्थन और अन्वेषण से कोई सम्पर्क नहीं है। परन्तु, इसमें कोई सन्देह नहीं कि मनुष्य, दाँतों की बनावट में थोड़ा-कुछ बन्दरों के समान है। इसलिये कि न तो मनुष्यके दाँत मांस-हारी जीवों से मिलते हैं, इसलिये वह मांसाहारी नहीं है, मनुष्य के दाँत, उन पशुओं से नहीं मिलते जो घनस्पति शाक-पात खाते हैं, इसलिये मनुष्य, घनस्पति या शाक-पात खाने वाला नहीं है। मनुष्यके दाँत उन जीवों से भी नहीं मिलते जो मांस, मेवा, अनाज आदि सभी कुछ खा सकते हैं इसलिये मनुष्य मांस, मेवा और अनाज आदि सभी कुछ पात के योग्य नहीं बनाया गया। किन्तु मनुष्य के दाँत, बन्दरों के समान होते हैं जो फलाहारी होते हैं, इस प्रकार यह प्रमाणित होता है कि मनुष्य का प्राकृतिक भोजन फलाहार है।

जो लोग मांसाहार के पक्ष में होते हैं, वे इस बात को पुष्ट करने का प्रयत्न करते हैं कि मनुष्य न तो मांसाहारी है और न शाकाहारी, बल्कि यह दोनों प्रकार का जीव है। अर्थात् यह दोनों प्रकार के भोजन खा सकता है। किन्तु यह बात सर्वथा मिथ्या है। किसी बात को बिना किसी वाद विवाद के मान लेना और बात है किन्तु किसी विवेचना के साथ किसी बात का समझना और बात है। किसी भी जीव का भोजन, उस पदार्थ का रूप, ज्यों का त्यों होता है जो जानवर मांस खाते हैं, उनको मांस को आग पर भूनने की आवश्यकता नहीं होती। जो पशु शाक और घनस्पति खाते हैं, उनको भी अपने भोजन के पदार्थ आग पर तपा कर पमाने की आवश्यकता नहीं होती। पक्षियों से

लेकर छोटे-छोटे कीड़े मकोड़े तक अपने भोज्य पदार्थ, उन पदार्थों की असली दशा में ही खाते हैं। यही अवस्था मनुष्य की भी है। मनुष्य का यही भोज्य पदार्थ है जिसको वह, उस पदार्थ की असली हालत में खा सकता है। इस अवस्था में मनुष्य कच्चा शाक और वनस्पति नहीं खा सकता, कच्चा मांस भी नहीं खा सकता, किन्तु यड़ी रुखि और स्वाद के साथ वह फलों को खा सकता है। इसलिए प्रत्येक अवस्था में यह प्रमाणित होता है कि मनुष्य का भोजन फलों को छोड़कर और कुछ हो ही नहीं सकता।

यह तो बहुत साधारण बात है और यड़ी सुविधा के साथ समझी जा सकती है कि यदि मनुष्य मांसाहारी होता तो वह मांस को बिना पकाये और बिना उस में कुछ मिलाये बड़े स्वाद के साथ खा सकता, किन्तु ऐसा नहीं है। कोई भी मनुष्य कच्चा मांस नहीं खा सकता और न किसी भी युग में मनुष्य कच्चा मांस खा सका है, इसलिए यह तो निश्चय ही है कि मांस मनुष्य का भोज्य पदार्थ नहीं हो सकता। यही अवस्था वनस्पति के सम्यन्ध में भी है। यदि मनुष्य वनस्पति और घास पात बिना पकाये, कच्चा खा सकता, तो यह मानने में किसी को कुछ भी आपत्ति न होती कि मनुष्य वनस्पति या शाक पात का भोजी है किन्तु ऐसा भी नहीं है। उसके खाने के एक मात्र पदार्थ फल हैं जिनको वह कठुआ-पपुके सभी रूपों और अवस्थाओं में रुखि और स्वाद के साथ खा सकता है। ऐसी अवस्था में मनुष्य को किसी भी तकना के साथ मांसाहारी सोचना या प्रमाणित करना न केवल मनुष्य-जीवन के साथ, परन्तु प्रकृति के साथ अनर्थ करना है।

मनुष्य फलमाहारी है, फल ही उसके जीवन का उपयोगी और प्राकृतिक भोजन है, इस बात को अनेक रूप से समझा

जा सकता है। प्रत्येक जीव अपनी इन्द्रियों के द्वारा अपना भोजन पहचानता है। भोजन की पहचान बताने वाली इन्द्रियों में जिह्वा और नाक है। जंगली जानवर दूर से ही, बिना देखे सुने, केवल नाक के द्वारा शिकार की गन्ध पाकर सचेत होता है और गन्ध के सहारे-सहारे वह चलकर अपने शिकार को खोजता है। इस प्रकार जब वह शिकार को आँख से देखता है तो बड़ी तेज़ी के साथ, उस पर झपटता है और बात ही बात में लोह-सुहान करके तुरन्त उसका मांस और रक्त खा-पीकर प्रसन्न होता है। उन जानवरों की नाक में ऐसी शक्ति होती है जिससे दूर से ही अपने शिकार की गन्ध उनकी मालूम हो जाती है। नाक के द्वारा वे अपने शिकार के पास पहुँचते हैं और जिह्वा के द्वारा वे उसका स्वाद पाते हैं और प्रसन्न तथा संतोष अनुभव करते हैं। यही अवस्था प्रत्येक जीव की है। सभी जीवों को भोजन के सम्यग्ध में नाक, गंध के द्वारा अनेक बातों की जानकारी कराती है। मांसाहारी पक्षी बहुत दूरी से मांस की गन्ध को मालूम करते हैं। अनेक परतों के भीतर कोई छाने की वस्तु पैची हुई रखी होगी किन्तु चूहे उसकी गन्ध से, उसे यड़ी आसानी के साथ ढूँढ़ लेंगे और उसके पास पहुँच जायेंगे। खीरियाँ और खोटे, मीलों की दूरी से अपने भोजन की गंध पाते हैं और उसी के आधार पर वे यहाँ तक पहुँचते हैं। मनुष्य को भी प्रकृति ने इस प्रकार की शक्ति प्रदान की है परन्तु मनुष्य ने अपने इस गुण को नष्ट कर डाला है फिर भी उसका अस्तित्व बराबर काम करता है। किसी भी भोज्य पदार्थ की पहचान मनुष्य नाक के द्वारा सूँघ कर ही किया करता है। यदि कोई पदार्थ सड़कर या गलकर खराब हो गया है तो मनुष्य नाक के द्वारा सूँघकर ही जानता है। पशु, जो वनस्पति खाते हैं, सूँघने के बाद ही पाना प्रारम्भ

करते हैं। यदि उनके भोज्य पदार्थों में कोई रक्त इधर-उधर छिड़का दे या मांस के टुकड़े डाल दे तो वे अपने खाने के सामान को छोड़ देंगे। इस प्रकार नाक और जिह्वा—वे इन्द्रियों के द्वारा प्रत्येक जीव को अपना भोजन मालूम होता है। यदि इन दोनों इन्द्रियों के द्वारा विचार किया जाय तो मालूम होगा कि किसी भी मनुष्य की नाक और जिह्वा को कच्चे मांस की गन्ध और उसका स्वाद रुचिपूर्ण न मालूम होगा। जो लोग बकरे का मांस खाते हैं, यदि उनसे कहा जाय कि जिन्दा बकरे के वदन में दाँत मार कर अपने मांसाहारी होने का प्रमाण दे तो किसी मांसाहारी मनुष्य का इसके लिए प्रसुत होना असम्भव है। यदि मनुष्य मांसाहारी होता तो कच्चे मांस के प्रति उसकी अरुचि और घृणा कभी भी न आती।

सर्वसाधारण में मांस के प्रति घृणा होती है, जो मांस खाते हैं, उनको भी, उस समय जब वे मांसाहारी न थे, घृणा थी, इस का कारण क्या है? किसी जीव को मार कर या बध कर और उसका मांस काट कर, खाने के लिए मांस तैयार किया जाता है, मारना और बध करना ही मानव प्रकृति का विरोधी है। प्रत्येक मनुष्य को स्वभावतः किसी का बध अञ्छा नहीं लग सकता। जहाँ पर पशुओं का बध किया जाता है, वे स्थान सार्वजनिक रास्तों से हटकर, यथासम्भव एकान्त में घमाये जाते हैं। मांस बेचने की दुकानों पर नियम पूर्ण परदा पड़ा रहता है। इन सब बातों का कारण क्या है? वास्तव में यह पताना अनावश्यक है कि न तो बध किया हमारी आँखों और नासिका को रुचिकर प्रतीत हो सकती है और न मांस ही। इसी आधार पर जब कोई मार्ग में मांस लेकर निकलता है तो कदाचित् उसे म्युनिसिपल बोर्डों के नियमानुसार उस मांस

जा सकता है। प्रत्येक जीव अपनी इन्द्रियों के द्वारा अपना भोजन पहचानता है। भोजन की पहचान मताने वाली इन्द्रियों में जिह्वा और नाक है। जंगली जानवर दूर से ही, बिना देखे सुने, केषल माक के द्वारा शिकार की गंध-पाकर सचेत होता है और गन्ध के सहारे-सहारे वह चलकर अपने शिकार को खोजता है। इस प्रकार जब वह शिकार को आँख से देखता है तो पड़ी तेज़ी के साथ, उस पर झपटता है और बात की बात में खोह-खुहान करके सुरक्षित उसका मांस और रक्त खा-पीकर प्रसन्न होता है। उन जानवरों की नाक में ऐसी शक्ति होती है जिससे दूर से ही अपने शिकार की गन्ध उनको मालूम हो जाती है। नाक के द्वारा वे अपने शिकार के पास पहुँचते हैं और जिह्वा के द्वारा वे उसका स्वाद पाते हैं और प्रसन्न तथा संतोष अनुभव करते हैं। यही व्यवस्था प्रत्येक जीव की है। सभी जीवों को भोजन के सम्बन्ध में नाक गंध के द्वारा अनेक बातों की जानकारी कराती है। मांसाहारी पक्षी बहुत दूरी से मांस की गन्ध को मालूम करते हैं। अनेक परतों के भीतर कोई खाने की वस्तु बँधी हुई रक्खी होगी किन्तु वृद्ध उसकी गन्ध से, उसे पड़ी आसानी के साथ ढूँढ़ लेंगे और उसके पास पहुँच जायेंगे। खीरियाँ और घोंटे, मीलों की दूरी से अपने भोजन की गंध पाते हैं और उसी के आधार पर वे वहाँ तक पहुँचते हैं। मनुष्य को भी प्रकृति ने इस प्रकार की शक्ति प्रदान की है परन्तु मनुष्य ने अपने इस गुण को मर कर बाँझा है फिर भी उसका अस्तित्व बराबर काम करता है। किसी भी भोज्य पदार्थ की पहचान मनुष्य नाक के द्वारा सूँघ कर ही किया करता है। यदि कोई पदार्थ सड़कर या गलकर बराबर हो गया है तो मनुष्य नाक के द्वारा सूँघकर ही जानता है। पशु, जो वनस्पति खाते हैं, सूँघने के बाद ही खाना प्रारम्भ

करते हैं। यदि उनके भोज्य पदार्थों में कोई रक्त श्वर-उघर छिड़का दे या मांस के टुकड़े डाल दे तो वे अपने जाने के सामान को छोड़ देंगे। इस प्रकार नाक और जिह्वा—दो इन्द्रियों के द्वारा प्रत्येक जीव को अपना भोजन मालूम होता है। यदि इन दोनों इन्द्रियों के द्वारा विचार किया जाय तो मालूम होगा कि किसी भी मनुष्य की नाक और जिह्वा को कच्चे मांस की गंध और उसका स्वाद रुचिपूर्ण न मालूम होगा। जो लोग यक़रे का मांस खाते हैं, यदि उनसे कहा जाय कि जिन्दा यक़रे को बदन में दाँत मार कर अपने मांसाहारी होने का प्रमाण दे तो किसी मांसाहारी मनुष्य का इसके लिए प्रस्तुत होना असम्भव है। यदि मनुष्य मांसाहारी होता तो कच्चे मांस के प्रति उसकी अरुचि और घृणा कभी भी न होती।

सर्वसाधारण में मांस के प्रति घृणा होती है, जो मांस खाते हैं, उनको भी, उस समय जब वे मांसाहारी न थे, घृणा थी, इस का कारण क्या है? किसी जीव को मार कर या बध कर और उसका मांस काट कर, खाने के लिए मांस तैयार किया जाता है, मारना और बध करना ही मानव प्रकृति का विरोधी है। प्रत्येक मनुष्य को स्वभावतः किसी का बध अच्छा नहीं लग सकता। जहाँ पर पशुओं का बध किया जाता है, वे स्थान सार्वजनिक रास्तों से हटकर, यथासम्भव एकान्त में बनाये जाते हैं। मांस बेचने की दुकानों पर नियम पूर्वक परखा पड़ा रहता है। इन सब बातों का कारण क्या है? वास्तव में यह बताना अनावश्यक है कि न तो बध किया हमारी आँखों और नासिका को रुचिकर प्रतीत हो सकती है और न मांस ही। इसी आधार पर जब कोई मार्ग में मांस लेकर निकलता है तो कदाचित् उसे म्युनिसिपल बोर्डों के नियमानुसार उस मांस

को बन्द करके या ढक कर के छे चखना पड़ता है। क्या यही सब बातें साबित करती हैं कि मांस, मनुष्य के भोज्य पदार्थों में से है ? जिसको देखकर हमारी आँख और नाक को इतनी घृणा होती है वह पदार्थ हमारे खाने के योग्य हो सकता है ? किसी भी फल की सुगंध क्यों हमारे मन और मस्तिष्क को प्रसन्न कर देती है ? फलों को देखकर ही उनके खाने के लिए क्यों हमारे मुँह में पानी आ जाता है, और हमारी मानसिक प्रवृत्तियाँ क्यों ललचा बढ़ती हैं ? इसलिये न कि फल हमारे भोज्य पदार्थ हैं ? प्रकृति ने फल खाने के योग्य मनुष्य को निर्मास किया है, इसलिये स्वभावतः उसको फलों से प्रेम होता है।

मनुष्य को प्राकृतिक मांस से घृणा होती है इसलिये वह मांस नहीं खाता किन्तु दूसरे से वह मांस खाना सीखता है। मांसाहारी लोग उसे बाँटे करने पर बहुत से ऐसे लोग मिलते हैं जो कहते हैं कि पहले हम मांस न खाते थे और हमको पड़ी उससे घृणा थी किन्तु अमुक प्रकार की घटनाओं में पड़कर अथवा अमुक अमुक व्यक्ति की संगति में पड़कर हम भी खाने लगे। इसी से कहा जाता है कि मनुष्य मांसाहारी नहीं है वह मांसाहारी बनाया जाता है। दीन्यू साइन्स आफ हीलिंग (The new Science of healing) के लेखक ने अपनी पुस्तक में आँखों देखी एक घटना का उल्लेख करते हुए लिखा है कि एक कुटुम्ब में एक हिरन पाला गया था। हिरन का भोजन बनस्पति है, यह बात सभी लोग जानते हैं, उस कुटुम्ब में एक कुत्ता भी पाला था। कुत्ते को घने हुए मांस का रस और कभी कभी मांस भी मिला करता था। कुत्ते का यह भोजन, अब कभी उस हिरन के आगे रख दिया जाता तो उसको सूँघकर वह दौड़ देता। हिरन का आना अलग वहीँ पर दिया जाता। कुत्ता अपने आगे का भोजन समाप्त करके थका हुआ भोजन का रस

झिझा से घाट-घाटकर खाया करता था। हिरन भी कभी-कभी फुत्ते के घर्तन में मुँह डाल देता और नाक सिकोड़ कर अपना मुँह खींच लेता। कुछ दिनों के बाद देखा गया कि वह हिरन गोश्त के रसे को चाटने लगा। इस प्रकार धीरे धीरे वह मांस के टुकड़े भी खाने लगा। यह अत्यन्त रहस्य पूर्ण बात थी। कुछ दिनों के बाद वह हिरन घीमार पड़ा और अक्सर घीमार रहने लगा। बहुत दिनों तक उसका जीवन रोगीला बीता और अन्त में वह मर गया।

ऊपर की इस घटना से प्रकट होता है कि किसी भी जीव को, उसके प्रकृति भोजन के विपरीत, भोजन करना सिखाया जा सकता है, किन्तु इसका फल, उसके लिए कभी हितकर नहीं हो सकता। उसको भिन्न भिन्न प्रकार के रोग घेरे रहेंगे और वह रोगी होकर निबल होजायेगा। स्वभाव के विरुद्ध भोजन किसी को भी लाभ नहीं पहुँचा सकता। मानव जाति अपने स्वाभाविक भोजन को छोड़कर, दूसरे अग्रिय, अरुचिकर और प्रतिकूल भोजन करने के कारण उत्तरोत्तर रोग-ग्रस्त होती जाती है। उसकी स्वाभाविक शक्ति मष्ट होगई है और वह परापर निबल होती जाती है। मनुष्य अपने स्वाभाविक भोजन के द्वारा जितना शक्तिशाली और मीरोग रह सकता था, वह आज मनुष्य-जाति के लिए सपना है। अस्यस्थ और रोगी मनुष्य कभी भी पूर्ण आयु नहीं प्राप्त कर सकता। सषलाधारण का वह विश्वास अत्यन्त भ्रमात्मक है कि 'हमारी आयु निश्चित होती है, अवस्था का कोई परिमाण नहीं होता। हम स्वस्थ और आरोग्य रहकर बहुत बड़ी अवस्था तक जीवित रह सकते हैं। स्वस्थ और आरोग्य बनाने वाला एक मात्र हमारा स्वाभाविक भोजन है, उसके प्रतिकूल भोजन, हमें सदा अस्वस्थ और रोगी बनावेगा, जिससे हमारे शरीर की जीवन-

शक्ति निर्बल होकर, समय से पूर्व ही, हमारे जीवन को समाप्त कर देगी। इसी बात की पुष्टि के लिए एक बात और हम प्रमाण में देना चाहते हैं जब डाक्टर या वैद्य किसी रोगी को अस्वस्थ करने में असमर्थ होजाते हैं और कोई अपाय उनके सामने शेष नहीं रह जाता तो वे अधिक समय तक के लिए उस रोगी को फलसहार कराते हैं और उसके दूसरे भोजन बन्द करा देते हैं। इस प्रकार का संयोग प्राप्त होने पर क्या कभी यह कोई सोचता है कि डाक्टर साहब ने अपना वैद्य साहब ने ऐसा क्यों किया—क्या यह भी कोई चिन्तित्व है? बात यह है कि स्वभाव के विद्वध भोजन प्राण-संहारक होता है। फिर भी मनुष्य के जित्वा रहने का कारण औषधि की व्यवस्था है। ये औषधियाँ हमको, उस विपाक भोजन में भी जीवित रखने की चेष्टा करती हैं। किन्तु जब किसी रोगी को अस्वस्थ करने में वे औषधियाँ समर्थ नहीं होती, तो उस रोग के पैदा करने की जड़ कुछ समय तक के लिए काट दी जाती है और ऐसा करने पर वह रोगी अस्वस्थ हो जाता है। कारण क्या है? वे विपाक पदार्थ, जो रोग को बढ़ा रहे थे, वे यन्त्र कर दिए गए और नई जीवन शक्ति पैदा करने वाले उसके स्यामाविक पदार्थ, फलस खिलाने आरम्भ कर दिये गए, ऐसी अवस्था में रोगी को अस्वस्थ हो ही जाना चाहिए।

हमारा आनुवंशिक भोजन क्या है, इस पर अब अधिक समझने की आवश्यकता नहीं है। यदि हम प्रकृति के मिला मिश्र अंगों पर ध्यान पूर्वक विचार करें तो हम सहज ही समझ सकते हैं कि प्रकृति ने हमारे भोजनों के लिए मिला मिश्र प्रकार के फलों की व्यवस्था की है और हमारे इस स्यामाविक भोजन के अनुकूल ही हमारे शरीर की रचना की है। हमारे पेट का आमाशय और पाचन शक्ति इन फलों को ठीक ठीक रूप में पचा

सकती है। फलों को खा सकने और उनके पचा सकने के योग्य हमारे शरीर-यंत्र का निर्माण करके प्रकृति ने मानों हमारे लिए फलों के खाने का उपदेश दिया है। यह तो सोचने की बात है कि प्रकृति के इस आदेश को उल्लंघन कर के भला हम किस प्रकार सुखी और स्वस्थ रह सकते हैं। हमारे जीवन का यही प्रायश्चित्त है कि हम जीवन-भर चिकित्सा करते रहें और एक दिन के लिए भी स्वास्थ्य के सच्चे सुख का अनुभव न कर सकें।

कुछ लोगों का यह भ्रम हो सकता है कि केवल फल खाकर हम कैसे जीवित रह सकते हैं। वास्तव में जो इस प्रकार का भ्रम करते हैं उनको इन बातों के तथ्य का कुछ भी ज्ञान नहीं होता। हमारे भोजन की जो वर्तमान प्रणाली है, उसको हटा कर, यदि हम अपने आप को फलों के खाने का अभ्यासी बनायें तो हमारा अनुभव हमको बतावेगा कि फलों के आहार से जो शक्ति और पुरुषार्थ हमको प्राप्त होता है वह अस्वाभाविक किसी प्रकार के भोजन से सम्भव नहीं है। मिश्र मिश्र प्रकार के फल, मेवे, अन्न और कन्दमूल जो हमारी आँखों और नासिका को रोचक मालूम हों और खाने में स्वादिष्ट जान पड़ें, वे सब हमारे भोजन के सर्वोत्तम पदार्थ हैं। ये फल, संसार के सभी देशों में पघोष्ठ रूप से पाए जाते हैं, और यदि कहीं पर इनकी पैदावार कम हो तो उनकी पैदावार बढ़ाई जा सकती है मिससे कि हमारे जीवन के साधन, सहज और अधिक परिमाण में प्राप्त हो सके और यदि किसी देश विशेष में ये फल नहीं हो सकते तो समझ लेना चाहिए कि वह देश मानव प्रकृति के अनुकूल नहीं है, अतएव वह मनुष्यों के निवास करने के सर्वथा अयोग्य है। वास्तव में हमारा भोजन घरी है जिसको खाने के लिए भाग पर पकाने, नमक, मिर्च, मसालों के लगाने और

तेल या घी में मूतने की आवश्यकता न पड़े। इस नियम के अनुसार विभिन्न फलों को छोड़कर और कोई चीज़ हमारे खाने के योग्य हो ही नहीं सकती।



हमारी भूल और उसका परिणाम

हमारे शरीर स्वस्थ और नीरोग क्यों नहीं हैं—वे दुबले-पतले और जीण शीर्ण क्यों दिखाई देते हैं। छोटे-छोटे ण्खे और मययुक्त नाज़ुक क्यों हो रहे हैं? खियों के घन पर रक्त और मांस क्यों सूखा हुआ है? आदि आदि प्रश्नों का एक ही उत्तर है, और यह यह कि समस्त मानव समाज रोगी है!

यदि हम अपनी दिनचर्या पर विचार करें तो मालूम होगा कि हमारा सम्पूर्ण जीवन रोगों का इलाज करने में ही व्यतीत होता है। हमें अपने जीवन का इतना पड़ा और कोई भी काम नहीं करना पड़ता, जितना कि हमें दवाओं का प्रबंध करना पड़ता है। पहले तो हमें स्वयं बीमारियों से छुट्टी नहीं है, कभी सिर में पीड़ा है कभी कमर में दर्द है, किसी दिन हराहट है और किसी दिन बुखार है। जुकाम जैसी बीमारियाँ तो घनी हो रहती हैं। इस प्रकार भिन्न भिन्न रोगों से हमें छुट्टी नहीं मिलती, किन्तु उसी अवस्था में यदि ईश्वर ने संतान दी है और एक गृहस्थ का जीवन बिताना पड़ता है तो फिर कहना ही क्या है। सपरे उठकर डाक्टर साहब के पास अथवा वैद्य जी के पास जाकर एक न एक मुसीबत होना और दवा की शोशी या पुडिया ले आना नित्य का नियम है। इसके बाद फिर खाना पीना अथवा अन्य बातें हैं।

यह सब क्या है? क्या हममें से कभी कोई इस अवस्था का विचार भी करता है? क्या कभी हम लोग इन दुरवस्थाओं की ओर देखते और उनके कारणों की विवेचना भी करते हैं?

और यदि करते हैं तो कौन इस बात का उत्तर देगा कि शहरों में जितने मकान, नागरिकों के रहने के लिए होते हैं, उनके ठीक चौथाई मकानों और इमारतों में दवाखाने, औपचारिक होते हैं, क्यों ? इसका उत्तर यही न, कि शहरों का जीवन, नागरिकों की जिम्मेगी इन दवाखानों और औपचारिकों पर निर्भर है !

इन दवाखानों और औपचारिकों की संख्या यही तक नहीं है। इनका अभिप्राय उन दवाखानों और औपचारिकों से है जो किसी वैद्य या डाक्टर के व्यक्तिगत हुक्म करते हैं। इनसे कहीं अधिक मर्यादक सार्वजनिक औपचारिक हैं जो धर्मार्थ अथवा परोपकारार्थ हुक्म करते हैं। इस प्रकार के औपचारिकों की अधिक टीका टिप्पणी करना व्यर्थ है यद्यपि केवल यह है कि उनमें क्या क्षेत्रों या क्षेत्रों की संख्या और उनका दृश्य रहस्यपूर्ण हुक्म करता है। समाज रोगी है या स्वस्थ, हमारा जीवन रोग मुक्त है अथवा रोगपूर्ण ? इन प्रश्नों का निणय करने के लिए इन धर्मार्थ औपचारिकों का निरीक्षण करने की आवश्यकता है।

समाज का इस रोग ग्रसित अवस्था का विचार करते हुये एक विद्वान ने लिखा था—“मानव समाज रोगों का दिन पर दिन शिकार होता जाता है। मनुष्य के जीवन का रोगों से इतना घनिष्ठ सम्बन्ध हो गया है कि जीवन का बहुत बड़ा अंश इसी उलझन में खसा जाता है। समाज की इस अवस्था का परिणाम साधारण लोगों, गृहस्थों पर बहुत भयंकर मिलता है। यह अवस्था इस समय उतनी शोचनीय नहीं है जितनी कि मध्यम में उसके शोचनीय होखाने का निश्चय है। रोगों की इस बढ़ती हुई दुरवस्था का एक अनुचित कारण बहुत अधिक संख्या में डाक्टरों, वैद्यों और हकीमों का होना है।”

समाज की यह अवस्था सचमुच विचारणीय है। संसार के विद्वानों ने समाज की अवस्था को अनुमय किया है। और उसके कारणों पर भत्तीभाँति विचार किया है। इसमें कोई सन्देह नहीं है कि मुफ़्तमें याज्ञी के पढ़ जाने का कारण धकीलों की संख्या है, राजनीतिक जीवन को फैलाने और बढ़ाने के कारण, समाचार पत्र हैं, ध्यमिचार को बढ़ाने वाली पेश्याएँ हैं, मिश्रमगो को पैदा करने वाले, दाता हैं, और रोग तथा बीमारियों के बढ़ने का कारण दवाखाने, औपघालय और अस्पताल हैं। ये दवाखाने और अस्पताल किस प्रकार रोगों की वृद्धि करते हैं, संक्षेप में यहाँ पर कुछ प्रकाश डालना है। हम ऐसा कोई भी काम नहीं कर सकते, जिसमें हमको बँड मिल सकता है किन्तु जब हमको विश्वास होता है कि उस बँड से हम मुक्त हो सकते हैं तो उस अपराध के करने में जो डर होता है, वह हमारे हृदयों से निकल जाता है। चोरी करने से बँड मिलता है, इसीलिए हम चोरी करने से डरते हैं किन्तु जब हम यह जान लेते हैं कि धकील की पैरवी से हम बचाए जा सकते हैं, तो फिर चोरी करने का हमें कौन सा डर हो सकता है। यह निश्चित है कि रोग या बीमारी का उत्पन्न होना, हमारे ही जीवन का कोई न कोई अपराध है और उस अपराध का बँड स्वरूप यह रोग है, तो फिर उस रोग से किसी को बचाने का प्रयत्न करना यह साधित करता है कि अपराध करने वालों की संख्या बढ़ाई जा रही है। हम स्वभाव और प्रकृति के विरुद्ध खाना खाकर बीमार होते हैं और अथ बीमार होते हैं तो दवाओं की सहायता से उससे मुक्ति पाने की चेष्टा करते हैं, मुक्ति पाने का यह ढँग यदि न होता तो एक बार उसका कष्ट भोगकर हम दूसरी बार कभी उस अपराध का साहस नहीं कर सकते थे। जो लोग, धर्मार्थ औपघालय खासते

नियमों का पालन करना तो दूर रहा, एक बार पढ़ शास्त्रता हो अर्धमग्न हो गया है। यह जीवन भी क्या एक वला है। धर्म का यह भार देखकर जी ऊप उठता है। इन सब धर्म आदम्बरो की क्या आवश्यकता है। प्रकृति ने हमारे जीवन का एक यला एवम् आदम्बर के रूप में नहीं निमाण किया। यह जीवन इतना सहज और सरल है जितना कुछ भी सहज और सरल हो सकता है। जिसने हमें जीवन दिया है, उसने हमसे उस जीवन को आवश्यकतानुसार बिताने के लिए स्वाभाविक प्रवृत्तियाँ प्रदान की हैं। प्रकृति की प्रदान की हुई ये स्वाभाविक प्रवृत्तियाँ, हमारे जीवन में, वहाँ पर नष्ट हो जाती हैं जब हमारा जीवन प्रकृति के विरुद्ध प्रवाहित होता है। उसी अवस्था में, हमको अपना जीवन बिताने के लिए पैसागाड़ियों में लानी आने वाली इन योधियों की ज़रूरत होती है। किन्तु क्या इनसे कुछ वास्तव में उपकार भी होता है? हमें जल पीना चाहिए, हमें किस प्रकार की वायु का सेवन करना चाहिए? कौन सा भोजन हमें खाना चाहिए और कहाँ कैसे स्थानों में हमें रहना चाहिए, यह सब सीखते-सीखते हम धातुकाल से मुझाते तक पहुँचते हैं, किन्तु यदि कोई पूछे कि उससे फायदा क्या उठाते हैं तो कदाचित् यही उत्तर देना पड़ेगा कि कुछ नहीं?

हमें अपने जीवन के लिए जिन जिन बातों की आवश्यकता है उनको ठीक उसी रूप में प्राप्त करने के लिए प्रकृति ने सभी प्राणियों को शक्तियाँ प्रदान की हैं और समूचे विश्व में उनकी व्यवस्था की है। फिर उनको बताने और पुस्तकों के पन्ने रटाने की क्या ज़रूरत है और यही कारण है कि मनुष्य को छोड़कर अन्य किसी प्राणी को उसकी आवश्यकता नहीं पड़ती अंगुलियों और घन पर्वतों पर रहने वाले जामवर तथा पशु पक्षी पीने के

लिए सुन्दर प्रवाहित जलाशयों, नदियों तथा झरनों का पानी पीते हैं, खाने के लिए अपने अपने स्वभाव के अनुकूल भोजन प्राप्त करते हैं और अपने रहने के लिए सुरक्षित स्थानों की व्यवस्था करते हैं। यही तो जीवन है। फिर इस जीवन को संवाचित करने के लिए हमें जीवन भर क्यों रोना पड़ता है ?

हमारे स्वास्थ्य का रोना इतना विस्तार पा चुका है कि विशेष रूप से उसके घटाने की आवश्यकता नहीं है। समाज को रात दिन, सदा सदा एक न एक बीमारी के कष्ट में दुखी रहना पड़ता है। ऐसी अवस्था में भी यदि कोई इस दुरवस्था से अपरिचित रहे हो तो उनको चाहिये कि वे समाचारपत्र, मासिकपत्र तथा भिन्न भिन्न पत्र-पत्रिकाओं के पन्नों को उलट कर देखें तो उनको उन में देखने को मिलेगा कि समाज के विभिन्न रूप स्वास्थ्य, बढ़ते हुए स्वाभाविक और अस्वाभाविक रोग किस किस प्रकार के हैं और उनके कारण समाज की शक्ति कितनी निर्मल हो गई है। चिकित्सा करते-करते विज्ञापन दाताओं और इश्वारवाद्याओं ने तो समाज का जीवन ही अश्लील कर डाला है।

थोड़े से संतोष की बात यह है कि समाज में कुछ दूरदर्शी विद्वानों का ध्यान इस ओर आकर्षित हुआ है और वे सोचने लगे हैं कि इस दुरवस्था का मूल कारण क्या है। यहाँ पर भिन्न भिन्न लोगों के विचारों और रिपोर्टों के उद्धरण देकर इस बढ़ती हुई दुरवस्था पर विशेष रूप से प्रकाश डालना चाहते हैं। लार्ड कैलघन ने इस स्थिति की मीमांसा करते हुए लिखा है—

“मैं बहुत समय के पश्चात्, इस नतीजे पर पहुँच सका हूँ कि हमारे शरीर में जो रोग उत्पन्न होकर हमारे जीवन के

नियमों का पालन करना तो दूर रहा, एक बार पढ़ डालना ही असंभव हो गया है। यह जीवन भी क्या एक वक्ता है! स्वर्ण का यह भार देखकर जी ऊब उठता है। इन सब व्यर्थ आह्वानों की क्या आवश्यकता है। प्रकृति ने हमारे जीवन को एक वक्ता एवम् आह्वान के रूप में नहीं निर्माण किया। यह जीवन इतना सहज और सरल है जितना कुछ भी सहज और सरल हो सकता है। जिसने हमें जीवन दिया है, उसने हमसे उस जीवन को आवश्यकतानुसार बिताने के लिए स्थानाधिक प्रवृत्तियाँ प्रदान की हैं। प्रकृति की प्रदान की हुई ये स्वाभाविक प्रवृत्तियाँ, हमारे जीवन में, वहीं पर नष्ट हो जाती हैं जब हमारा जीवन प्रकृति के विरुद्ध प्रयाहित होता है। उसी अवस्था में, हमको अपना जीवन बिताने के लिए वैज्ञानिकों में लाठी जाने वाली इन पेशियों की झुर्रत होती है। किन्तु क्या इनसे कुछ वास्तव में उपकार भी होता है? हमें जल कैसे पीना चाहिए, हमें किस प्रकार की वायु का सेवन करना चाहिए? कौन सा भोजन हमें लाना चाहिए और कहाँ कैसे स्थानों में हमें रहना चाहिए, यह सब सीखते-सीखते हम बाल्यकाल से बुढ़ाते तक पहुँचते हैं, किन्तु यदि कोई पूछे कि उससे फायदा क्या उठाते हैं तो क्याचित् यही उत्तर देना पड़ेगा कि कुछ नहीं?

हमें अपने जीवन के लिए जिन जिन बातों की आवश्यकता है उनको ठीक उसी रूप में प्राप्त करने के लिए प्रकृति ने सभी प्राणियों को शक्तियाँ प्रदान की हैं और समूचे विश्व में उनकी व्यवस्था की है। फिर उनको बताने और पुस्तकों के पन्ने रटाने की क्या झुर्रत है और यही कारण है कि मनुष्य को छोड़कर अन्य किसी प्राणी को उसकी आवश्यकता नहीं पड़ती जंगलों और घास पर्वतों पर रहने वाले जानवर तथा पशु पक्षी पीने के

लिए सुन्दर प्रयाहित जलाशयों, नदियों तथा झरनों का पानी पीते हैं, खाने के लिए अपने अपने स्वभाव के अनुकूल भोजन प्राप्त करते हैं और अपने रहने के लिए सुरक्षित स्थानों की व्यवस्था करते हैं। यही तो जीवन है। फिर इस जीवन को संघालित करने के लिए हमें जीवन भर क्यों रोना पड़ता है ?

हमारे स्वास्थ्य का रोना इतना विस्तार पा चुका है कि विशेष रूप से उसके बताने की आवश्यकता नहीं है। समाज को रात दिन, सदा सर्वदा एक न एक बीमारी के कष्ट में डूबी रहना पड़ता है। वैसे अवस्था में भी यदि कोई इस दुरवस्था से अपरिचित रहे तो उनको चाहिये कि वे समाचारपत्र, मासिकपत्र तथा मित्र मित्र पत्र-पत्रिकाओं के पन्नों को उलट कर देखें तो उनको वन में देखने को मिलेगा कि समाज के बिगड़े हुए स्वास्थ्य, बढ़ते हुए स्वाभाविक और अस्वाभाविक रोग किस-किस प्रकार के हैं और उनके कारण समाज की शक्ति कितनी निर्बल हो गई है ! भ्रष्टाचार करते-करते विज्ञापन दाताओं और द्रव्यदाताओं ने तो समाज का जीवन ही अश्लील कर डाला है।

थोड़े से संतोष की बात यह है कि समाज में कुछ दूरदर्शी विद्वानों का ध्यान इस ओर आकर्षित हुआ है और वे सोचने लगे हैं कि इस दुरवस्था का मूल कारण क्या है। यहाँ पर मित्र मित्र लोगों के विचारों और रिपोर्टों के उद्धरण देकर इस बढ़ती हुई दुरवस्था पर विशेष रूप से प्रकाश डालना चाहते हैं। लार्ड कैलघन ने इस स्थिति की मीमांसा करते हुए लिखा है—

“मैं बहुत समय के पश्चात्, इस नतीजे पर पहुँच सका हूँ कि हमारे शरीर में जो रोग उत्पन्न होकर हमारे जीवन के

सुखों को छिन्न मिश्र कर डालते हैं, वे प्रायः सभी हमारे अस्वाभाविक भोजनों के द्वारा उत्पन्न होते हैं।"

यह बात सभी को मालूम है कि जीवन का सारा सुख, स्वास्थ्य पर निर्भर है। इस स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए समाज में आप दिनों कौन-से प्रयत्न नहीं किये जा रहे? परंतु ये निष्फल हो जाते हैं, अथवा यों कहा जाय कि मनुष्य के जीवन में जो शक्ति और पुरुषार्थ होना चाहिये, वह नहीं दिखाई देता। दक्षिणी अफ्रिका में दस हजार मैथेस्ट्रल युवकों ने देश और सरकार की सेवा करने के लिए प्रार्थना-पत्र दिए, उन प्रार्थना पत्रों पर वे दस हजार युवक बुलाये गये। आश्चर्य की बात है कि उन दस हजार नवयुवकों में केवल बारह सौ इस योग्य निकले जो सैनिक कार्य कर सकते थे। समाज की शुष अथवा अस्वा के और क्या प्रमाण हो सकते हैं!

एक सरकारी रिपोर्ट से पता चलता है कि सन् १८०० में जिन युवकों ने सेना में भर्ती होने का प्रयत्न किया था, उनमें से डाक्टरों ने २८ प्रति शत युवकों को किसी न किसी रोग में रोगी होने के कारण निकाल दिया। इसके बाद जो शेष रहे उनमें से परिधम कर सकने और फलों को सहन करने के योग्य केवल ५० प्रति शत युवकों को निर्वाचित किया, इस प्रकार बहुत बड़ी संख्या में अयोग्य और रोगी कह कर वापस किये गए। सन् १८०८ में रंग कटौती भर्तों के लिए जा कितने ही सहस्र जवान एकत्रित हुए थे उनमें से ४२ प्रतिशत तो केवल इसलिए निकाल दिये गए कि वे विभिन्न सूक्ष्म बीमारियों के रोगी थे। अब सोचने की बात यह है कि यह अस्वा सभी लोगों की है जो समाज में युवक, स्वस्थ, शक्तिशाली और नीरोग समझे जाते हैं, क्योंकि सेना में भर्ती होने के लिए कोई रोगी, निर्बल युवक प्रार्थी नहीं हो सकता। मान्य समाज की

यह अयोग्यता न किसी एक देश की है धरन् सारे सखार की है। संसार के मानव समाज में वे लोग इस दुरवस्था से किसी प्रकार पृथक् हैं जो किसी शहर के नागरिक नहीं हैं, जो धनिक, ऐसे धाले नहीं हैं अथवा जो देहातो, अगलों और पर्यतो पर रहते हैं। कारण यह है कि इन लोगों का अधिकांश में उतना अस्वामाधिक जीवन नहीं होता जितना कि इनके विरुद्ध हैसियत धाले का।

इस दुरवस्था के कैसे कैसे भीषण दृश्य हमारी आँखों के सामने से नित्य प्रति गुज़रा करते हैं, यह बात ध्यान पूर्वक देखने के योग्य है। पैदाइश और मृत्यु विभाग की रिपोर्टों में इस बात का पता चलता है कि मनुष्य की अवस्था लगातार कम होती जाती है अर्थात् ३५ और ४० वर्ष के उपरान्त ही स्त्री-पुरुषों की अधिकांश में मृत्यु हो जाती है। इन रिपोर्टों में एक बात बड़ी भयङ्कर है जो विशेष रूप से जानने के योग्य है। मरने वालों में बहुत बड़ी संख्या उन लोगों की है जो असमय और किसी रोग विशेष के कारण मर जाते हैं। इन मरने वाले व्यक्तियों के रोगों का अनुसंधान करने से पता चलता है कि क्षयी रोग किस प्रकार समाज में तरक्की कर रहा है। हम आगे चल कर पताचेंगे कि क्षयीरोग जैसी बीमारियों के उत्पन्न होने के मांस जैसे अस्वामाधिक भोजन किस प्रकार कारण हो रहे हैं।

विलायतके डाक्टरों ने जो वहाँ समस्त स्कूलोंके विद्यार्थियों के सम्पर्क में रिपोर्टें प्रकाशित की हैं, वे कितनी हृदय विदारक हैं। उनका कहना है कि प्रति शत २५ विद्यार्थी ऐसे मिकल जाते हैं जिनके रक्त क्षरण हो गये हैं, प्रति शत ८ ऐसे लड़के हैं जिनको हृदय की निर्बलता है और ४५ प्रति शत लड़के गले

और नाक की बीमारियों से भीमार हैं। अमीर घरानों के लड़कों का स्वास्थ्य किसी प्रकार संतोष जनक नहीं है।

इन रिपोर्टों की एक-एक बात इस बात को स्पष्ट करती है कि प्रकृति और स्यामाय के मिश्र, भोजन करने का, यह एक मात्र परिणाम है यह अस्वाभाविकता अमीर घरानों में जिस प्रकार होती है, उसका यह परिणाम ही होना चाहिये जैसा कि उनके बालकों के स्वास्थ्य के सम्बन्ध में डाक्टरों ने लिखा है। खाने पीने के सम्बन्ध में जितनी स्येच्छा चारिता बढ़ती जा रही है, उतनी ही हमारी अयोग्यता भी हमारे लिए अनिवार्य हो गई है। पशु और दूसरे पक्षियों में एक स्यामायिक बुद्धि होती है जिससे वे अपना भोजन खाते हैं और जो अमोज्य होता है, उसको कमी भी वे स्वीकार नहीं करते। परन्तु मनुष्य हम बातों का कमी भी विचार नहीं करता, फरे भी कैसे, उसकी तो स्यामायिक बुद्धि ही नष्ट हो जाती है और उसका सारा जीवन ही कृत्रिम हो जाता है, फिर उसका भोजन स्यामायिक और प्राकृतिक कैसे हो सकता है। उसको भूख नहीं लगती, खाना हضم नहीं होता। पाचनशक्ति दिन पर दिन बेहाई देती है परन्तु उसको इस बात का क्या ल नहीं होता कि हम जो खाते हैं, वह वास्तव में हमारा भोजन नहीं है, इसीलिये यह सब अनिष्ट हो रहा है। यह खाने न सोचकर वे उसी भोजन को पचाने का प्रयत्न करेंगे। घैघ जी से पूर्ण लायेंगे, दूसरी ओप धियों का प्रयोग करेंगे और अपनी हठ से पेट को एक प्रकार का घोरा बना डालेंगे जिसमें कोई भी पदार्थ उचित और अनुचित नरे जा सके।

पिछले पृष्ठों में बताया जा चुका है कि मनुष्य का शारीरिक धर्म उसके दांत, आमाशय और कितने ही अपयथ इस बात का स्पष्ट प्रमाण देते हैं कि मनुष्य का भोजन फलों को छोड़ कर

और कुछ नहीं हो सकता। उसका सबसे उत्तम और आरोग्य वर्धक यही भोजन है किन्तु स्वभाव से मित्र किन, किम पदार्थों को पाकर मनुष्य रोगी होता है, इसका विस्तार के साथ आगे विवेचन किया जायगा। यहाँ पर यह बताना आवश्यक हो गया है कि सम्य मानव समाज ने फल और वनस्पति, जो उसके लिए उपयोगी हैं, छोड़कर किस प्रकार के पदार्थों का भोजन अपने लिए आवश्यक समझा है। यहाँ पर उनके सम्बन्ध में थोड़ा सा उल्लेख कर देने से मालूम हो जायगा कि शरीर और स्वास्थ्य को खराब करने के लिए किस प्रकार ये भोजन कारण हुए हैं।

कोरिया के लोगों में कुत्ते पालने की बहुत पुरानी प्रथा है और प्रायः सभी लोग वहाँ कुत्ते पालते हैं, किन्तु इन कुत्तों के पालने का, सिवाय इसके और कोई अभिप्राय नहीं है कि ये लोग कुत्ता खाते हैं। हमारे देश के बहुत से लोग इस बात को सुनकर चौंकाएँगे, किन्तु चौंकने की बात नहीं है। हमारे यहाँ बकरी और बकरे पाले जाते और बकरी और बकरे खाये भी जाते हैं। कितने ही ऐसे पक्षी पालने की हम लोगों में प्रथा है जो हमारे ही देश में भोजन के काम में भी आते हैं। मुसलमान लोग गाय पालते हैं और उसी का हसन करके भोजन के काम में लाते हैं।

फ्रांस जैसे सम्य देश में मँडक और इस प्रकार के जीव बड़ी रुचि और स्वाद के साथ खाये जाते हैं और उनके द्वारा वहाँ पर मित्र मित्र प्रकार के भोजन बनाए जाते हैं। योरोप के देशों में, मछलियों की गली सड़ी आँतो से एक बहुत स्वादिष्ट भोजन तैयार किया जाता है और उसे लोग बहुत महत्त्व देते हैं। श्याम में अँड़ा तो खाया ही जाता है किन्तु उसको सड़ाकर और गलाकर खाने की बहुत प्रथा है और वहाँ के लोग इसे बहुत

उत्तम समझते हैं। दक्षिणी अफ्रिका में जो बहरी लोग रहते हैं, वे जानवरों की भाँतों को बड़े शौक से खाते हैं। जलू बह शियों में सड़ा हुआ मांस खाने को बहुत स्वादिष्ट माना जाता है। यह मांस जितना ही सड़ा जाता है और जितने ही अधिक उसमें कीड़े पड़कर रेंगने लगते हैं, उतना ही अधिक वह उपयोगी समझा जाता है। अँगरेजों में उस पक्षी के मांस को खाने में स्वाद अनुभव किया जाता है जो सड़ने लगता है। उनका विश्वास है कि सड़ने पर उसमें जो उपयोगिता पैदा हो जाती है वह सड़ने के पूर्व उसमें नहीं होती। यहाँ पर आज भी ऐसी बहुत-सी जातियाँ पाई जाती हैं जो रेंगने वाले कीड़े मकोड़ों को बड़े स्वाद और शौक के साथ खाती हैं।

यह मानव समाज और ये उनके भोजन ! जिसकी यह अपेक्षा हो, वह यदि स्वास्थ्य और शक्ति के लिए रोये तो आश्चर्य ही क्या है। हमारे देश में भी इससे कम आश्चर्य के भोजन नहीं पाए जाते। यदि इतने भयंकर अस्वाभाविक भोजन नहीं हैं तो किसी प्रकार इनसे मिलते जुलते हैं। जो लोग इसको अस्वीकार करें अथवा दिगड़ें, यदि इनको एक एक बात सुनाई जाए तो फिर उनको मालूम हो कि इस अध्यारम प्रिय देश की आज क्या अवस्था है।



हम बीमार क्यों पड़ते हैं ?

सर्वसाधारण का, इस प्रकार का विश्वास है कि रोग अपने आप पैदा होते हैं। उनकी कुछ ऐसी धारणा होती है कि जो घात होनहार हाती है वह किसी न किसी प्रकार होती ही रहती है। इन होनहार बातों में, रोग भी एक होनहार ही है जो समय असमय पैदा हो जाता है।

समाज के सर्वसाधारण लोगों का यह विचार और विश्वास कितना निर्बल और दयनीय है। उनकी यह भूल और अनजान उनकी बहुत बड़ी विपदाओं का कारण है। यदि उनको यह मालूम हो कि रोग अपने आप नहीं उत्पन्न होते उनके उत्पन्न करने के हम ही कारण हो जाते हैं तो वे, निश्चय ही फिर यह जानने की चेष्टा करेंगे कि हम स्वयं अपनी बीमारी को किस प्रकार पैदा करते हैं ? और अब उनको इन बातों का यथावत् रहस्य मालूम हो जायगा तो फिर जान-भुझकर वे कोई ऐसी भूल न करेंगे जो उन्हीं के लिए कष्टदायक हो।

मनुष्य-जीवन में कितने प्रकार के रोग पैदा होते हैं, इस बात को निश्चित संख्या के साथ यद्यपि आज तक शरीर शास्त्र का कोई भी विद्वान नहीं कह सका और न आगे ही कभी कह सकेगा, इसलिये कि रोग जिन कारणों से उत्पन्न होते हैं उन कारणों की जब तक संख्या और उनकी परिमाण नहीं मालूम हो सकता, तब तक उनके द्वारा पैदा होने वाले रोगों के सम्बन्ध में ही कैसे बताया जा सकता है। परन्तु फिर भी, रोगों के सम्बन्ध में अहाँ तक अनुसन्धान किया जा सका है, किया गया

है। और इसके सम्बन्ध में तीन बहुत बड़े-बड़े विभाग मनु सन्धान करने वालों के पाये जाते हैं अर्थात् डाक्टरों, यूनानी और आयुर्वेदिक। इनके आधार पर मनुष्य जीवन में पैदा होने वाले लगभग सैद्ध हज़ार से लेकर दो हज़ार से कुछ अधिक रोगों की विवेचना, इसके लक्षण, रूप और प्रतिक्रिया पाये जाते हैं। अमेरिका से प्रकाशित होने वाली मेडिकल और सर्जिकल बुलेटीन का कहना है कि पेट की खराबो से और मोशन की गड़बड़ी से इस सभी रोगों की उत्पत्ति होती है, यह यूनानी और आयुर्वेदिक मत है जिसको डाक्टरों ने भी स्वीकार किया है और फ्रांस के प्रसिद्ध डाक्टर पाय और बोशे तथा लंडन के लोकप्रिय डाक्टर हेग ने विशेष रूप से इन बातों का समर्थन किया है।

मनुष्य जो खाना खाता है उसके खाने के पदार्थों में कुछ इस प्रकार का अंश भी पाया जाता है जो विचार उत्पन्न करता है, इस प्रकार का अंश प्रायः कम बहुत से पदार्थों में पाया जाता है जो आज मनुष्य के मोशन के नाम से प्रसिद्ध हैं और उसीके अर्थ उनका उपयोग होता है। इन पदार्थों में जो यह विकार का कर्म होता है, वह कितने ही प्रकार के मूल तथा मूल के रूप में शरीर से बाहर हुआ करता है। मनुष्य जो खाता है, पेट में जाने पर उसकी बहुत-सी क्रियाये होती हैं और प्रत्येक क्रियामें शुद्ध होकर उसका मूल और विकार अलग हो जाता है। जिस प्रकार सोनार सोने और चाँदी को आग में तपाकर उसमें सोने और चाँदी के अतिरिक्त मिले हुए धातु अंश जलाकर और शुद्ध कर पृथक् कर देता है वही प्रकार पेट के भीतर ये क्रियाये काम करती रहती हैं और ये क्रियाये सब एक बराबर होने रहती हैं जब तक कि उनके भीतर से अशुद्ध अंश और विकार सब पृथक् हो नहीं जाता। अंत में किये हुए मोशन का बहुत थोड़ा

सा—कदाचित् कुछेक बीजा के परिमाण में अंश रह जाता है, वही हमारे शरीर के काम में आता है।

यहाँ पर यह विचार करने की बात है कि आये हुए भोजन का बहुत थोड़ा सा अंश जो अंत में तैयार होता है वह सभी प्रकार के भोजनों में समान रूप से, नहीं तैयार होता, बल्कि किसी में कुछ कम और किसी में कुछ अधिक यह अंश निकलता है। इसी प्रकार, जो विकार के अंश जुमा करते हैं, वे भी सभी प्रकार के भोजनों में समान रूप से नहीं होते। किसी में कम और किसी में अधिक, किसी में बिलकुल नहीं और किसी में बहुत अधिक निकलते हैं। लंदन के बहुत प्रसिद्ध और मान नाय डाक्टर मि० हेग ने बहुत बड़े परिधम के साथ यह निश्चय किया है कि जिन पदार्थों में यह विकार अधिक होता है, उनका प्रभाव मनुष्य के शरीर पर विष के समान पड़ता है और जिन अवस्थाओं में वह शरीर से उचित समय पर निकल नहीं आता, उन दशाओं में वह तुरन्त अपने प्रभाव से रोग उत्पन्न करता है। अब देखना यह चाहिए कि यह विकार और विष शरीर से मल के साथ अथवा उसके रूप में किस प्रकार निकला करता है। यह देखा जाता है जब किसी को दस्त साफ नहीं होता या टट्टी खुल कर नहीं आती, तो वह बीमार पड़ जाता है। जिन्हें दस्त साफ न होने की शिकायत रहा करती है, उनको सदा बीमार रहने की शिकायत भी रहा करती है। मि० हेग का यह कहना भी सत्य है कि कुछ पदार्थों में यह विकार इतना अधिक होता है कि वह विष होकर प्रभावान्वित होता है, इसलिये कि प्रायः देखा जाता है कि जिनको भयंकर से भयंकर रोग हो जाते हैं और उसी रोग में उनके प्राण जाते हैं, जब उस रोगी से बातें की जाती हैं तो मालूम होता है कि उसको टट्टी साफ न होने

की शिकायत है। मि० हेग ने इस विकार को यूरिक एसिड (uric acid) अर्थात् एक प्रकार का विष मिश्रित किया है। यह विष किन किन खाने के पदार्थों में, किस किस परिमाण में होता है और किस किस प्रकार वह मनुष्य के शरीर में रोग उत्पन्न करता है, इस पर उन्होंने बहुत कुछ लिखा है। उनके अनुभव और अनुसंधान समाज में खूब माने जाते हैं। और इसमें कोई सन्देह नहीं कि उन्होंने इसके सम्बन्ध में बहुत परिश्रम और अश्रुपण किया है। यहाँपर इस विष के सम्बन्ध में उचित प्रकाश डालने की चेष्टा की जायगी और प्रत्येक वस्तु में इस विष के परिमाण की विवेचना की जायगी। इसके साथ ही यह निश्चय किया जायगा, कि कौन-कौन रोगों का भी शयेश किस किस प्रकार होता है।

जिन-जिन पदार्थों में यह यूरिक एसिड नामक विष होता है उनका निम्नलिखित उल्लेख करके यह भी बताया जायगा कि किसमें कितना यह विष होता है, आजकल मनुष्यों के भोजन में विभिन्न प्रकार की चीजें हो गई हैं फिर भी उनमें मछली, मांस, घनस्पति, शराब और चाय इत्यादि अधिक उपयोग में आती हैं। मछली की कई जातियाँ होती हैं और वे सभी मनुष्यों के भोजन में काम आती हैं। उन सब में यह विष समान नहीं होता। मिला मिला जाति की मछलियों में विभिन्न परिणाम में यह विष पाया जाता है। यदि आप सेर प्रत्येक मछली के वजन का गोस्त लिया जाय तो उनमें काठ मछली में चार ग्रेन, यलीस में पाँच ग्रेन, हाइपट में सात ग्रेन और सामन में आठ ग्रेन तक यह विष पाया जाता है।

यही अवस्था पशुओं और विभिन्न जीवों के मांस की है। मांसाहारी मनुष्यों ने पाखू पशुओं से लेकर, पक्षियों और

अंगली जानवरों तक को अपना भोजन पमा रखा है। इन जीवों में ही इस विष की विभिन्नता नहीं होती, एक ही जीवके विभिन्न अंगों के मांस में विभिन्न परिमाण में यह विष पाया जाता है जैसा कि नीचे के विश्लेषण से कहीं कहीं पर प्रकट होगा। प्रत्येक मांस को आधा सेर वजन में लेने पर, सुअर मुर्दा में चार ग्रैन, खरगोश में छः ग्रैन, भेड़ और बकरी में छः ग्रैन से कुछ अधिक, गाय की छास में सात ग्रैन, गाय की पसली में आठ ग्रैन, बछड़े में आठ ग्रैन, सुअर की कमर तथा रान में आठ ग्रैन, तुर्की मुर्ग में आठ ग्रैन से कुछ अधिक, चूने में नौ ग्रैन, गाय की पीठ तथा पीछे के अंग में नौ ग्रैन, गाय की भुनी हुई थोड़ी में चौदह ग्रैन, उसकी यकृत में उन्नीस ग्रैन, मांस के जूस में पचास ग्रैन तक यह विष पाया जाता है।

धानस्पतिक पदार्थों में यद्यपि इस विष की मात्रा बहुत कम पायी जाती है, परन्तु पायी थोड़ी-बहुत अवश्य आती है। प्रत्येक धानस्पति पदार्थ को आधा सेर वजन में लेने पर, आलू में अत्यन्त सूक्ष्म, व्याज में उससे कुछ अधिक, मारचोया में एक ग्रैन, पीलमील में दो ग्रैन, जड़ के आटा में तीन ग्रैन, हरी फूट-पीन में चार ग्रैन और मसूर में चार ग्रैन विषम होता है।

शराब में भी यह विष बहुत कम पाया जाता है। जितनी भी शराबें हैं उन में कदाचित् किसी में प्रत्येक आधा सेर शराब में एक ग्रैन से अधिक यह विष नहीं होता। किन्तु चाय में यह विष बहुत परिमाण में पाया जाता है, उसको आधा सेर लेने पर कोफा चाय में उनसठ ग्रैन, कढ़वा में सत्तर ग्रैन और लंका की चाय में एक सौ अस्सी ग्रैन तक यह विष पाया जाता है। अंडा, दूध, पनीर, बाबल गोभी आदि में यह यूरिक एसिड नहीं पाया जाता।

ऊपर के चर्लेख से यह तो मालूम ही हो जायगा कि किस में कितना यह विष पाया जाता है। इन पदार्थों से बना हुआ भोजन खाने से और उसका ठीक-ठीक पाचन हो जाने पर यह विष साधारणतया, विशेष हानि नहीं पहुँचाता। किन्तु ठीक-ठीक उन पदार्थों का पाचन न होने पर और दस्त के साफ न होने पर यह पेट में ही रुक जाता है, इसका रुक जाना ही हानि कारक है और जिस अवस्थामें यह अधिक समय तक एकत्रित हुआ करता है, उनमें यह बड़े भीषण रोग उत्पन्न करता है। विशेष कर उन परिस्थितियों में जब यह विष शरीर से नहीं निकलता और लगातार रुक कर शरीर के रक्त के साथ मिश्रित हो जाता है। यहाँ पर यह एक प्रसिद्ध डाक्टर की कही हुई बात सत्य प्रमाणित होती है कि संसार में एक ही रोग है और उस रोग का सम्बन्ध पेट की खराबी से है। यदि पेट में कोई खराबी न हो तो कभी कोई रोग हो ही नहीं सकता।

शरीर में इस विष के रुक जाने या एकत्रित हो जाने के दो विशेष कारण हुआ करते हैं, या तो यह रक्त के साथ मिश्रित हो जाता है अथवा शरीर के किसी जोड़, या अंग में बैठ जाता है। इन दो अवस्थामें यह विष शरीर से न निकल कर विभिन्न रोगों की उत्पत्ति करता है। जब यह रक्त के साथ मिश्रित हो जाता है तो उससे मस्तक की बीमारियाँ, हिस्टीरिया, छुस्ती, नींद का अधिक आना, श्वास-रोग, ज़िगर की खराबी अजीर्ण रोग, शरीर में रक्त की कमी आदि बहुत-सी बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं, और जब यह किसी गाँठ या जोड़ में रुक जाता है तो उससे घात-रोग गठिया-रोग, नाक और कलेजे की दाह, पेट में विभिन्न रोग, शरीर में विभिन्न दर्द, मेलेरिया, निमोनियाँ, जुकाम, शनफ्रूयूस्का और दायी रोग उत्पन्न होते हैं।

जिस रक्त में यूरिक एसिड मिल जाता है, उसमें ठंडक पहुँचने से या किसी प्रकार की छटाई पैदा होने से यूरिक एसिड उस रक्त से पृथक् हो जाता है। इसकी यह अवस्था प्रकट करती है कि यूरिक एसिड के मिल जाने से, रक्त की गति स्थिर हो जाती है। डाक्टर हेग ने जिन्होंने इसके सम्यन्ध में बहुत अधिक छान बीन की है, लिखा है—

‘मैंने जहाँ तक परीक्षा की है, इस बात को निश्चित रूप से पाया है कि यूरिक एसिड की गति में अन्तर होने से की सूक्ष्म और पारीक नसे में रक्त का दौड़ा रुक जाता है। अर्थात् जो बहुत पारीक और पतली नसे होती हैं, उनके अन्दर जो रक्त बराबर गतिमान रहा करता है, रक्त की उस गति में तुरन्त अन्तर पड़ जाता है, जब यूरिक एसिड की अवस्था में कुछ अन्तर होता है। ऐसी दशा में मैंने निश्चय किया है कि जब रक्त में यूरिक एसिड अधिक परिमाण में हो जाता है तो रक्त की गति में बहुत सी स्थिरता उत्पन्न हो जाती है और जब रक्त में उसका परिमाण कम हो जाता है तो रक्त, शरीर की सभी छोटी-बड़ी नालियों में समान रूप से गतिमान रहता है। इससे यह साबित होता है कि सूक्ष्म नसों पर यूरिक एसिड का बहुत शीघ्र प्रभाव पड़ता है।’

यह बात सही है और सम्वेद होने पर बिना किसी पंथ की सहायता के अनुभव की जा सकती है, अर्थात् अपनी किसी उँगली को थोड़ा-सा जोर से दबाने पर वह सफेद हो आयगी और छोड़ने पर फिर लाल हो उठेगी। डाक्टर हेग का यह भी कहना है कि जो लोग मांसाहारी होते हैं उनकी उँगली में इतनी अल्बो सफेदी नहीं आ सकती जितनी कि वानस्पतिक पदार्थों का भोजन करने वाले की उँगली में।

इस यूरिक एसिड के रुक जाने का एक और मा कारण है और जिसके सम्यन्ध में कुछ संक्षेप में पहले ही लिखा भी गया है। यूरिक एसिडद्वारा पदार्थों का सेवन करने से जिन अम्ल स्रावों में मल निकलने से रुक जाता है उनमें यह विष शरीर की किसी छड़ी या पट्टे में पठ जाता है और वहाँ पर धीरे धीरे अधिक परिमाण में एकत्रित होता रहता है और उसके बाद, वायु अनित गांठों, हड्डियों, पुट्टों आदि में अनेक बीमारियाँ पैदा करता है। शरीर में यूरिक एसिड होने न होने की पहचान पट्टी आसानी से और दूसरे ढंग से हा सकती है। परिश्रम पूर्ण काय करने से या व्यायाम करने से अथ अधिक सुस्ती आती है, तो समझ लेना चाहिये कि शरीर में यूरिक एसिड मौजूद है। क्योंकि अथ यह विष शरीर में नहीं होता और परिश्रम तथा व्यायाम आदि किया भी जाता है तो उसकी थकापट और सुस्ती बहुत शीघ्र दूर हो जाती है और इसलिय कि हड्डियों नलियों और नसों में जो रक्त प्रवाहित होता रहता है, यह दुरुस्त फिर नवीन रक्त के द्वारा नई स्फूर्ति उत्पन्न कर देता है। परन्तु जब यूरिक एसिड शरीर में होता है तो यह रुधिर की गति को स्थिर कर देता है और परिश्रम तथा व्यायाम द्वारा शरीर के जोड़ों, पुट्टों आदि में जो क्षमति उत्पन्न हो जाती है, उसको दूर करने के लिये नवीन रक्त शोध नहीं पहुँचने पाता, जिससे नवीन स्फूर्ति शीघ्र नहीं उत्पन्न होती।

यह बात सभी को मालूम है कि जो लोग परिश्रम नहीं करते और न व्यायाम ही करते हैं, वे खरा निर्बल और रोगी रहा करते हैं, इसका कारण क्या है? बात यह है कि पारिभ्रमिक कार्य करने से जो शरीर में पसीना आता है उस पसीने में हमारे शरीर से रक्त का यूरिक एसिड निकल जाता है। उसका शरीर से निकल जाना ही शरीर का स्वास्थ और

पुरुषार्थ है। उसका रुक जाना या शरीर में रुधिर, हड्डी या किसी जोड़ आदि में यता रहना शरीर को निकम्मा, रोगी और निर्यत्न बनाता है। सभी लोग जानते हैं कि पक्के महलों और बैंगलों में रहने वाले श्री-पुरुषों और यशों के शरीरों में यह शक्ति, पुरुषार्थ, स्वास्थ्य नहीं होता जो कि सड़क पर फंकाई फूटने वाले, खेतों पर काम करने वाले पुरुषों, स्त्रियों और मज़दूर-किसानों के शरीरों में होता है। यह किसी को यताने की आवश्यकता नहीं है कि इन दोनों प्रकार के मनुष्यों के भोजनों और उनके भोजन के पदार्थों में किस प्रकार अंतर होता है। दोनों के शरीरों में इस विशाल अंतर होने के दो बड़े कारण हैं। एक तो यह कि वे मज़दूर और किसान धानस्पतिक पदार्थों के द्वारा बने हुए उन भोजनों को खाते हैं जिनमें यूरिक एसिड बहुत कम परिमाण में होता है। दूसरा कारण यह है कि वे दिन भर इतना परिश्रम करते हैं कि उनके शरीरों में रक्त के साथ जो यूरिक एसिड होता है वह पसीने के साथ शरीर से निकल जाता है।

यह बात देखो गइ है और परीक्षा से मालूम हुई है कि यूरिक एसिड घिप का प्रभाव प्रातःकाल अधिक रहता है और दोपहर, संध्याकाळ कुछ फुरसत सी रहती है। इसी आधार पर मि० हेग ने लिखा है कि "लंडन के अमीर और बड़े आदमी तो प्रातःकाल देर तक सोते ही हैं, सर्वसाधारण की भी यही अवस्था होती जाती है, इसलिए कि उनके भोजनों में मांस का बाहुल्य होता है, और यूरिक एसिड पैदा करने में मांस सब से अधिक है।" वास्तव में यह बात न केवल लंडन या अमेरिका के बड़े आदमियों के सम्बन्ध में है बल्कि किसी भी देश में यदि देखा जाय तो यही अवस्था मिलेगी। प्रायः सभी देशों के बड़े आदमी ऐसे बाले, समर्थ व्यक्ति मांस तथा इस प्रकार के

भोजन करते हैं जो यूरिक एसिड अधिक उत्पन्न करते हैं और इसी के फल-स्वरूप उनको प्रातःकाल बहुत देर तक सोना पड़ता है और उठने पर भी, उनकी आँखों का आलस नहीं छूटता। साधारण समाज में भी जिनके भोजनों का सम्बन्ध यूरिक एसिड से होता है, उनकी भी यही शक्ल होती है। धानस्पतिक पदार्थ जिनके भोजन होते हैं, उनकी तेज़ी उनके शरीरों का चैतन्य मांसाहारी लोगों में नहीं हो सकता।

मनुष्य के भोजन के विषय में फलों और तरकारियों की आवश्यकता और उपयोगिता दिन पर दिन संसार के बुद्धिमान और विचार शक्ति अनुभव करते जाते हैं। लोगों का ध्यान इस ओर गया है और वे समझने लगे हैं कि मनुष्य जाति की स्वास्थ्य सम्बन्धी दुरवस्था का कारण उसके अस्थामाधिक भोजन के कारण है। इस ओर लोगों ने बड़े-बड़े अनुसंधान करने प्रारम्भ कर दिये हैं। और उनमें से जो मित्र नतीजे पर पहुँचते हैं अपने विचारों को बराबर प्रकट करते हैं। संसार के सर्वश्रेष्ठ महापुरुष, महात्मा गाँधी ने फलों के ऊपर कई बार लिखा है और उन्होंने स्वयं अपने जीवन में अधिक समय केवल फलाहार करके समय बिताया है, ऐसा करने पर उनके जीवन को जो शक्ति, पुरुषार्थ और आरोग्य प्राप्त हुआ है, यह सब उस प्राकृतिक भोजन का ही एक-मात्र परिणाम, उन्होंने से स्वीकार किया है। मि० पावल ने अपनी अँगरेजी पुस्तक में, इसके सम्बन्ध में कुछ लोगों की सम्मतियाँ लिखी हैं जिनसे यह प्रकट होता है कि अस्थामाधिक और हानिकारक खाने की चीजों का समाज में भंडाफोड़ होता जाना है। इस प्रकार की सम्मतियाँ यहाँ पर दे देना अनायश्यक न होगा। शफ़र प्रोक्टर ने लिखा है—

यूरिक एसिड उत्पन्न करने वाले पदार्थों के भोजन करने वालों की अयस्था उस आदमी की भाँति है जो अपनी जेब में पारुष भरकर आग वाले कारखाने में घूमता है। जिसमें आग की एक चिनगारी की ही केवल कमी रहती है और उसकी प्रत्येक घड़ी आशंका की जाती है।

विलायत में गो माँस की चाय खाने की बहुत प्रथा है, यह बीफ्टी (Beaf tea) के नाम से प्रसिद्ध है। यह चाय गौ के माँस द्वारा तैयार की जाती है, आरम्भ में बताया जा चुका है कि गौ के माँस में कितना यूरिक एसिड होता है। इस बीफ्टी का अनुचित प्रमाण देखकर और अनुमय करके मि० राबर्ट थारथोले ने लिखा है—

“यह बात भलीभाँति अब समझ में आ गई है कि बीफ्टी के प्रयोग से कुछ उत्तेजना के अलावा और कोई फायदा नहीं होता। बल्कि बहुत अर्थों में यह नुकसान ही पहुँचाता है।”

सर विलियम राबर्ट्स का कहना है कि “बीफ्टी को किसी प्रकार मनुष्य का आहार समझना बड़ी भूल करना है। यह तो एक प्रकार से मांस पदार्थों की भाँति उत्तेजना मात्र का प्रवर्तक है। और अन्त में बहुत दूषित अंश उत्पन्न करती है।”

बीफ्टी के सस्यन्ध में एक बार प्रकाशित हुआ था कि “जो स्त्रियाँ बीफ्टी तैयार करती हैं और उनका उपयोग करती हैं, वे किसी प्रकार यह नहीं समझती कि उसमें मनुष्य के भोजन का अंश विलुप्त नहीं होता। बहुत से रोगियों के साथ देखा गया है कि इस बीफ्टी ने उनको बहुत हानि पहुँचाई है। इसलिए कि बहुत दिनों से उनका यह आहार हो रहा था।”

अमेरिका के एक यूनीवर्सिटी के डॉक्टर साहय ने लिखा

या कि जो लोग मांस के शोरबे का आहार करते हैं, वे एक ऐसी गलती करते हैं जिसके फल-स्वरूप उनको अनेक प्रकार के कष्ट भोगने पड़ते हैं।

मि० ए० एच० ग्रमीन ने लिखा है—मांस को भोजन समझना और भोजन के स्थान पर उसका प्रयोग करना सख्त गलती है। ऐसी मूलों के परिणाम-स्वरूप घुरी-घुरी बीमारियों में पड़ना होता है।

समाज में मांसाहार के पड़ते हुए परिणाम को देखकर और उसके भयंकर परिणामों को अनुभव करके डा० टी० आर० आर्लिंगसन ने उन लोगों को सुनौती देते हुए लिखा है जो मांसाहार के पक्ष में हैं, कि जो कोई मांस को गोदू के आटे से अधिक उपयोगी प्रमाणित कर देगा उसको पन्द्रह सौ रुपये इनाम में दिये जायेंगे।

डाक्टर ग्रिम हे का कहना है कि मैंने अपने अनुभव पर यह सम्मति निश्चित की है कि बीफ़्टी के लिए जो बीफ़ प्रयोग किया जाता है वह मनुष्य के लिए बहुत हानिकारक है।

मि० मेल्ल्यू० डंकन का कहना है कि लोगों का यह विश्वास है कि मांस के भोजनों से सर्दी, जुकाम, इम्पस्युपता आदि बीमारियाँ दूर हो सकती हैं, मिथ्या धारणा है। उनको जानना चाहिए कि मांसाहार से एक प्रकार का ऐसा विष शरीर में प्रवेश करता है जो इन बीमारियों को शरीर में पैदा करता है।

बीफ़्टी के सेवन से मनुष्यों के स्वास्थ्य को जो हानि हुई है और उसके द्वारा उत्पन्न हुई मित्र मित्र बीमारियों से जो सर्वसाधारण की मृत्यु हुई है, उसका अनुमान लगाकर और उससे कातर होकर डाक्टर मिस्स फोदागन ने लिखा है—

छोर्गों में बीफुटी का प्रचार बराबर बढ़ता जाता है, उससे इसफर ज्यादा हानि हो रही है कि केवल मेरे हो न आने किने मित्र सम्पन्धी और शुभचिन्तक मर गए। समकी मृत्यु का एक-मात्र कारण यह था कि उनको बीफुटी ही आती थी। इस बीफुटी के द्वारा इतनी अधिक मृत्युएं होती हैं कि उसके सामने नैपोलियन का मयानक युद्ध कोई चीज़ नहीं है।

इस लेख में अकारण रोगों के पैदा होने का कारण और क्रम भलीभाँति दिखाया गया है, हम लोग जो बिना सोचे समझे कोई भी मोजन कर लिया करते हैं और सभी को मोज्य समझ लेते हैं, इस लेख को पढ़कर हमारे हृदय का वह मिथ्या भाव उड़ जायगा और हम समझने लगेंगे कि हमें वास्तव में किस प्रकार का मोजन करना चाहिये और किससे हमको क्या लाभ और किससे क्या हानि हो रही है।

मोजन से जो शरीर में यूरिक एसिड उत्पन्न हो जाती है उसका शरीर से निरुलना बहुत आवश्यक है और उसके निरुलने के लिए परिश्रम पूर्ण कार्य और व्यायाम से बढ़कर दूसरा कोई मार्ग नहीं है जिससे हमारा सम्पूर्ण शरीर एक बार पसीने से धुँस नहा जावे।



फलाहार क्यों सर्वोत्तम है ?

भोजन के प्रत्येक पदार्थ की वैज्ञानिक विवेचना !

मनुष्य के खाने पीने के सम्बन्ध में पिछले पृष्ठों में यथा स्थान कुछ बातें बताई गई हैं किन्तु उनका काम और उक्ति उपयोग अभी तक नहीं बताया गया। यहाँ पर भोजन की वैज्ञानिक विवेचना करके यह निश्चय करना है कि मनुष्य के अन्य भोजनों की अपेक्षा फलों का सेवन क्यों सर्वोत्तम है।

प्रारम्भ में मनुष्य के शरीर की उपमा रेलगाड़ी के इंजन के साथ की जा चुकी है। मनुष्य के शरीर यंत्र को सुगमता से चमकाने के लिए यहाँ पर फिर उसी इंजन का आश्रय लिया जाता है। इंजन जब काम करता है, तो उसके पहले ही उसमें गर्मी उत्पन्न करने की आवश्यकता होती है जिसके लिए इसमें कोयला और पानी का प्रयोग किया जाता है। दूसरी बात उसके काम करने से कल और पुर्जों—सभी छोटे और बड़े घिसते रहते हैं, इसके लिए ऐसी चीजों का प्रयोग करना पड़ता है जिनसे उनकी मरम्मत होती रहती है। तीसरे उसके कल-पुर्जों को सहज ही गतिमान बनाने के लिए तेल की आवश्यकता पड़ती है। मनुष्य के शरीर में पेट इंजन है इस इंजन के द्वारा ही सारे शरीर का काम होता है। पेट में जो भोजन पहुँचता है उसकी गर्मी शरीर में शक्ति, उद्योगिता उत्पन्न करती है, और इस अवस्था में ही शरीर कार्य करने के योग्य होता है। इसके बाद, फाय काने से शरीर के अंग प्रत्यंग आ घिसते रहते हैं और आगे के लिए अपनी शक्ति का ह्रास करते हैं, उसको पूर्ण करने के लिए हमें आवश्यकता होती है।

तीसरी बात, जिस प्रकार इंजन के कल पुरज़ों के लिए तेल अथवा चिकनई की जरूरत होती है उसी प्रकार हमारे शरीर के लिए भी जरूरत होती है, इन तीन बातों के लिए हमें शरीर का प्रयत्न करना पड़ता है। शरीर की ये तीनों आवश्यकताएँ हमारे भोजन से ही पूर्ण होती हैं। इसलिए हमें उस भोजन की आवश्यकता होती है जिससे हमारे शरीर की ये तीनों आवश्यकताएँ पूर्ण हो सकें।

हमारे शरीर की इन तीन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए किन किन वस्तुओं की आवश्यकता है, इस बात का निश्चय करके हमें आगे बढ़ना चाहिए। उन आवश्यकताओं में सबसे पहले और सबसे अधिक पानी की आवश्यकता होती है। काम के कारण शरीर के अंग प्रत्यंगों को जो छूटि पहुँचती है, उसको दूर करने के लिए पानी ही उपयोगी होता है। इसके पश्चात् शरीर में शक्ति उत्पन्न करने के लिए जिन तत्वों की आवश्यकता होती है उसको आकड़री में प्रोटीन कहते हैं। यह प्रोटीन वास्तव में नाइट्रोजन है जो अंडे की सफेदी, दूध की सफेदी और गहूँ के खद्यप आदि में मिलता है। तीसरी आवश्यकता नमक की है, इसके द्वारा शरीर के अवयवों को अनेक प्रकार की सहायता मिलती है। इसके साथ ही उन तत्वों की भी आवश्यकता होती है जो ठेक तथा चीनी का अंश पैदा करते हैं।

शरीर की इन तीन प्रकार की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए चार प्रकार के तत्वों की जरूरत पड़ती है। पानी प्रोटीन, नमक और तेल चीनी। ये चार प्रकार के तत्व प्राप्त करने के लिए हमें भोजन की आवश्यकता है। इस विवेचना से स्पष्ट रूप से मालूम हो जाता है कि मनुष्य का भोजन वही है

फलाहार क्यों सर्वोत्तम है ?

भोजन के प्रत्येक पदार्थ की वैज्ञानिक विवेचना !

मनुष्य के खाने पीने के सम्बन्ध में पिछले पृष्ठों में यथा स्थान कुछ बातें बताई गई हैं किन्तु उनका क्रम और उचित उपयोग अभी तक नहीं बताया गया। यहाँ पर भोजन की वैज्ञानिक विवेचना करके यह निश्चय करना है कि मनुष्य के अन्य भोजनों की अपेक्षा फलों का सेवन क्यों सर्वोत्तम है।

प्रारम्भ में मनुष्य के शरीर की उपमा रेलगाड़ी के इंजन के साथ दी जा चुकी है। मनुष्य के शरीर यंत्र को सुगमता से समझने के लिए यहाँ पर फिर उसी इंजन का आशय लिया जाता है। इंजन जब काम करता है, तो उसके पहले ही उसमें गर्मी उत्पन्न करने की आवश्यकता होती है जिसके लिए उसमें कोयला और पानी का प्रयोग किया जाता है। दूसरी बात उसके काम करने से कल और पुंज—सभी छोटे और बड़े घिसते रहते हैं, इसके लिए ऐसी चीजों का प्रयोग करना पड़ता है जिनसे उनकी मरम्मत होती रहती है। तीसरे उसके कल-पुंजों को सहज ही गतिमान बनाने के लिए तेल की आवश्यकता पड़ती है। मनुष्य के शरीर में पेट इंजन है इस इंजन के द्वारा ही सारे शरीर का काम होता है। पेट में जो भोजन पहुँचता है उसकी गर्मी शरीर में शक्ति, उत्तेजना उत्पन्न करती है, और इस अवस्था में ही शरीर कार्य करने के योग्य होता है। इसके बाद, कार्य काम से शरीर के अंग प्रत्याग जो घिसते रहते हैं और आगे के लिए अपनी शक्ति का ह्रास करते हैं, उसको पूर्ण करने के लिए हमें आवश्यकता होती है।

तीसरी बात, जिस प्रकार इंजन के कल पुरजों के लिए तेल अथवा विकरई की जरूरत होती है उसी प्रकार हमारे शरीर के लिए भी जरूरत होती है, इन तीन बातों के लिए हमें शरीर का प्रयत्न करना पड़ता है। शरीर की ये तीनों आवश्यकताएँ हमारे भोजन से ही पूर्ण होती हैं। इसलिए हमें उस भोजन की आवश्यकता होती है जिससे हमारे शरीर की ये तीनों आवश्यकताएँ पूर्ण हो सकें।

हमारे शरीर की इन तीन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए विन विन वस्तुओं की आवश्यकता है, इस बात का निश्चय करके हमें आगे बढ़ना चाहिए। उन आवश्यकताओं में सबसे पहले और सबसे अधिक पानी की आवश्यकता होती है। काम के कारण शरीर के अंग प्रत्यंगों को जो क्षति पहुँचती है, उसको दूर करने के लिए पानी ही उपयोगी होता है। इसके पश्चात् शरीर में शक्ति उत्पन्न करने के लिए जिन तत्वों की आवश्यकता होती है उसको डाक्टरों में प्राटीन कहते हैं। यह प्रोटीन वास्तव में नाइट्रोजन है जो अंडे की सफेदी, दूध की सफेदी और गेहूँ के लवाय आदि में मिलता है। तीसरी आवश्यकता नमक की है, इसके द्वारा शरीर के अवयवों को अनेक प्रकार की सहायता मिलती है। इसके साथ ही उन तत्वों की भी आवश्यकता होती है जो तेल तथा घी का अंग पैदा करते हैं।

शरीर की इन तीन प्रकार की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए चार प्रकार के तत्वों की जरूरत पड़ती है। पानी प्रोटीन, नमक और तेल घी। ये चार प्रकार के तत्व प्राप्त करने के लिए हमें भोजन की आवश्यकता है। इस विवेचना से स्पष्ट रूप से मालूम हो जाता है कि मनुष्य का भोजन वही है

जो इन तत्वों को प्रदान कर सकता है। इन तत्वों के प्रदान करने वाले भोज्य पदार्थों के सम्बन्ध में, आगे चलकर अलग अलग विश्लेषण किया जायगा। किन्तु उसके पहले इन तत्वों के सम्बन्ध में कुछ बातों का और लिख देना आवश्यक जान पड़ता है।

जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, आहार में पानी की सबसे अधिक परिमाण में आवश्यकता है। शरीर विज्ञान के विद्वानों ने निश्चय किया है कि शरीर में पानी का अंश दृढ़तर प्रति शत है। शेष उन्तीस फीसदी में बाकी वस्तुएँ हैं। इससे जाहिर होता है कि पानी शरीर के लिए कितना आवश्यक है। इसके बाद प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन ही शरीर में शक्ति और पुरुषार्थ उत्पन्न करता है। जिन भोज्य पदार्थों में इसकी कमी होती है उनके खाने से मनुष्य की शक्ति दिन पर दिन क्षीण होती जाती है। जिनको इस बात का ज्ञान नहीं होता और ज्ञान न होने से बिना इस बात को समझे-धुँके जो लोग भाजन खाया करते हैं वे अपनी समझ में भोजन करते हैं और संतोषजनक परिमाण में करते हैं, परन्तु उससे उनकी यह लाभ नहीं होता जो वास्तव में उनका होना चाहिए। इसका फल यह होता है कि खाते पोते रहने पर भी शरीर की शक्ति क्षीण होती जाती है और उनके शरीर का पुरुषार्थ, अभ्यस्करूप से अदृश्य हाता जाता है।

शरीर शास्त्र के विद्वानों ने इस प्रोटीन को कितना अधिक महत्त्व दिया है, इसको प्रकट, करम के लिए कुछ सम्मतिपत्र दे देना यहाँ पर आवश्यक है। प्रोटीन की उपयोगिता और शरीर में उसकी आवश्यकता का अनुभव करते हुए एक विद्वान ने लिखा है—

"हमारे शरीर के लिए प्रोटीन बहुत आवश्यक है, नित्य के कार्यों में जो शक्ति हमारी व्यय होती है, उसको हम प्रोटीन के द्वारा प्राप्त करते हैं। इसलिए यदि यह कहा जाय तो अनुचित न होगा कि प्रोटीन, हमारी जीवन शक्ति है। शरीर के लिए आवश्यक इन तत्वों से काम उठाकर जीवन न केवल सुख के साथ बिताया जा सकता है परन्तु मनुष्य बहुत दिनों तक जीवित रह सकता है।"

शरीर विज्ञान के एक प्रोफेसर साहय ने लिखा है कि "प्रोटीन हमारे शरीर के लिए बहुत आवश्यक है, इसलिए जिस पदार्थों में यह प्रोटीन अधिक पाया जाता है, वही वास्तव में हमारे खाने के पदार्थ हैं, जिनमें प्रोटीन की मात्रा नहीं होती, उनका खाना, शरीर के काम के लिए व्यर्थ है।"

प्रोटीन की आवश्यकता पर भिन्न भिन्न लोगों ने विभिन्न रूप से अनुभव किया है, और प्रत्येक अवस्था में लोगों ने इसको शरीर के लिए आवश्यक पाया है। एक डाक्टर साहय ने लिखा है—शरीर में जिन तत्वों की आवश्यकता होती है उनमें प्रोटीन सब से अधिक आवश्यक और उपयोगी है। हम नमक के बिना काम चला सकते हैं, परन्तु प्रोटीन के बिना तो हमारा जीवन ही निकम्मा और मुर्दा हो जाता है। प्रोटीन हमारे लिए बहुत आवश्यक है। उसके बिना हमारा काम चल सकता असम्भव है।

इन सम्मतियों से पता चलता है कि हमारे शरीर को शक्ति और सामर्थ्य प्राप्त करने के लिए जिस तत्व की आवश्यकता होती है, वह प्रोटीन है और वह किस प्रकार हमारे लिए आवश्यक है।

यह तो निश्चय हो गया कि पानी के अतिरिक्त प्रोटीन, तेल,

चीनी और नमक की झरूरत है, परन्तु इन तत्वों का कितना कितना परिमाण हमारे लिए आवश्यक है। क्योंकि उसका परिमाण अलग अलग न मालूम होने से कौन भोजन छिना हमारे लिए आवश्यक है, इसका क्रम समझना कठिन है। इस लिए इन तत्वों का कितना किसका परिमाण हमारे भोजन में होना चाहिए, इसके सम्बन्ध में शरीर-शास्त्र के सभी विद्वानों और डाक्टरों ने जिसे स्वीकार किया है उसी के आधार पर यहाँ उल्लेख किया जाता है। मि० ड्यूली नामक एक प्रसिद्ध विद्वान ने लिखा है कि एक साधारण आदमी को अपने शरीर की रक्षा के लिए, इस प्रकार के पदार्थों का प्रतिदिन भोजन करना चाहिए जिनमें उसे सामान्यता प्रोटीन साढ़े चार औंस, चिन्नाई तीस औंस, चीनी चौदह औंस और नमक एक औंस प्राप्त हो सके। इस प्रकार रोज एक साधारण मनुष्य को अपने भोजनों में साढ़े पाँच औंस इन तत्वों का मिलना चाहिए। जिससे वह सदा शक्तिशाली, निरोग और अधिक आयु वाला हो सकेगा।

अब, हमें मनुष्य के वर्तमान भोजन के पदार्थों पर विचार करना चाहिए और हिसाब लगाना चाहिये कि उनमें कितना अंश किसका पाया जाता है। इसके लिए पहले हमें जानना चाहिये कि आमकल भोजन दो प्रकार से प्राप्त किये जाते हैं, वानस्पतिक और पशुयिक। वानस्पतिक वे हैं जो हमको वनस्पति से प्राप्त होते हैं और पशुयिक वे हैं जो हमको पशुओं से प्राप्त होते हैं। वनस्पति के द्वारा प्राप्त होने वाले पदार्थ इस प्रकार हैं—

अनाज—गेहूँ, जौ, मकाई, चना, चावल, ज्वार और बाजरा आदि।

दाल—मटर, चना, सेम, सरसूँ, मूँग आदि।

सब्जी-तरकारी—आलू, प्याज, गोभी, गाजर, टमाटर, मूली, सलजम आदि।

फल—शाम, सेब, नास्पाती, केला, अंगूर, अंजीर, खजूर, मेवा, नारंगी और खूबानी आदि।

पाशविक भोजन—मांस, मछली, पनीर, घेहूँ, चूड़ा, गाय का मांस मेड़, बकरी, सुअर का मांस और दूध आदि।

इन पदार्थों में से हो भिन्न भिन्न प्रकार के खाने के सामान तैयार होते हैं। इन सब के साथ नमक का प्रयोग होता है, नमक वास्तव में न तो वानस्पतिक है और न पाशविक। यह तो अमिश्र पदार्थों में से है जो पृथ्वी से हमको प्राप्त होता है। इस नमक के अतिरिक्त अमिश्र पदार्थों में और कोई भी पदार्थ हमारे खाने के उपयोग में नहीं आता। कुछ लोगों का यह भी मत है कि अमिश्र पदार्थ कोई भी हमारे खाने के प्रयोग में नहीं आने चाहिये। इसी आधार पर वे नमक का भी विरोध करते हैं। इस विरोध में वे लोग न केवल एक आप्रह उपस्थित करते हैं, बल्कि अनेक प्रकार से उसे हानिकारक और व्यर्थ प्रमाणित करते हैं। यहाँ पर महात्मा गाँधी की एक बात विशेष रूप से लिखने के योग्य है। महात्मा जी स्वयं नमक के विरोधियों में हैं। एक समय की बात है, उनकी धर्मपत्नी श्रीमती कस्तूरी बाई किसी बीमारी से परेशान थीं। बाई जी ने उस बीमारी की चिकित्सा करने की भावना से महात्मा जी से बीमारी के सम्बन्ध में बातें कीं। महात्मा जी ने कुछ सोच कर किसी चिकित्सा आदि की तो व्यवस्था न की और बाई जी से कहा कि तुम नमक खाना छोड़ दो। महात्मा जी की इस बात पर बाई जी को संतोष न हुआ, उन्होंने समझा कि महात्मा जी उनसे हँसी कर रहे हैं, बाई जी ने यह भी समझा कि नमक

भला कैसे छोड़ा जा सकता है जब कि मनुष्य के जाने के लिए सभी प्रकार के भोजन बिना नमक के नहीं बन सकते। उन्होंने महात्मा जी से कहा—“नमक खाना मुझीं छोड़ दो।” महात्मा जी ने मुस्करा कर स्वीकार कर लिया, बार् जी की बात पर महात्मा जी ने नमक का प्रयोग छोड़ दिया और आज अनेक वर्ष हो गए पर उनका नमक अब भी छूटा हुआ है।

नमक हमारे लिए हानिकारक है अथवा लाभकारक, यह विवेचना करना इस लेख का अभिप्राय नहीं है। अन्न पदार्थों के साथ नमक का भी लोग विरोध करते हैं, केवल इतना ही यहाँ पर प्रदर्शन करना मस्तब्य था। ऊपर की पंक्तियों में घास, रुपिक और पाशविक जो दो प्रकार के पदार्थ गिनाए गये हैं, उनमें किसमें, कितना भोजन का अंश होता है इसको ठीक-ठीक प्रदर्शित करने के लिए एक छोटे से नक़्शे में उनका निम्न लिखित विवरण दिया जाता है और बताया जाता है कि उनमें से किस में किस-किस तत्व का कितना कितना अंश पाया जाता है—

पदार्थ और उनमें प्रत्येक तत्व के अलग-अलग परिमाण ।

पदार्थों के नाम	प्रोटीन की मात्रा	चिकनाई की मात्रा	चीनी और मैदा की मात्रा	नमक की मात्रा	पानी की मात्रा	मोजनार्थ का ठोस योग
वाण	२५	२	५५	२	१	८५
मेवा	१८	५१	६	२	२६	८२
अम्लाक	१०	२	५२	२	१२	८७
सूखे मेवा	७	१	१८	२	१६	७७
सब्जीतरकारी	१	०	८	०	२७	११
ताज़ा फल	१	०	१६	०	७	१८
पनीर	२८	११	०	७	३६	६७
मांस	१७	१७	०	२	६२	३७
अंडे	१७	१०	०	१	७७	२६
मछली	११	१	०	१	८६	१
दूध	७	३	५	०	८६	११

ऊपर का यह नकशा स्पष्ट प्रकट करता है कि किस पदार्थ में किसका, कितना अंश होता है। यह पहले ही बताया जा चुका है कि हमको भोजन से ही जीवन-शक्ति प्राप्त होती है, वह जीवन शक्ति प्रोटीन चिकनाई, चीनी और नमक है, ये चारों ही तत्व मिलकर हमारे शरीर के लिए जीवन शक्ति प्रदान करते हैं। हमें अपने प्रति दिन के जीवन के लिए ये चारों वस्तुएँ २२½ औंस के परिमाण में मिलनी चाहिए अर्थात् ४½ औंस प्रोटीन, ३ औंस चिकनाई, १४ औंस चीनी व मैदा और १ औंस नमक। अब यह समझने की आवश्यकता नहीं है कि हमारा वही भोजन है जिसमें ये चारों वस्तुएँ हमारे शरीर के लिए प्राप्त होती हैं और ऊपर के नकशे में यह विहित हो जाता है कि कौन पदार्थ अपने भीतर कितना कितना अंश उन वस्तुओं का रखता है।

मांसाहारी मनुष्यों को भलीभाँति यह समझने की आवश्यकता है कि ये जो भोजन पशुओं से प्राप्त करते हैं, उनमें दूध का छोड़कर कोई ऐसा नहीं है जो मनुष्य को भोजनांश देने में पूर्ण रूप से समर्थ हो। मांस भोजन में प्रोटीन होता है नमक होता है और तेल का अंश भी होता है परन्तु उनमें चीनी और मैदा का अंश बिल्कुल नहीं होता। अब यह बात विचारणीय है कि प्रोटीन, तेल और नमक ही मिलकर क्या हमारे शरीर को दृढ़-पुष्ट और शक्तिशाली बना रख सकते हैं। यहाँ पर भोजन के सम्बन्ध में किसी धार्मिक विवेचना से काम नहीं लिया जा रहा और न किसी धार्मिक बात की आड़ लेकर यही कहा जा रहा है कि मांस और मछली खाना हमारे लिए धर्म विरुद्ध है, इसलिए वह हानिकारक है। भोजन का वैज्ञानिक विवेचन क्या है और विज्ञान के सामुदायिक अनुसन्धान के आधार पर

हमें क्या पाना चाहिए क्या नहीं इस विवेचना के बाद भी उसको सोचने विचारने और संसार में आँखें खोल कर देखने की आवश्यकता है। समाज के छोटे पुरुषों और बच्चों के स्वास्थ्य, उनकी शक्ति और आरोग्यता को, इस विवेचना की परीक्षा द्वारा आजमाने की ज़रूरत है। इस प्रकार की पूरी ध्यान धीमे के साथ हमें अंत में निश्चय करना चाहिए कि हमारा घास्तयिक भोजन क्या है और यह हमारे सुख, स्वास्थ्य वल पौरुष की किस प्रकार रक्षा करके हमें बहुत दिनों तक सीधित रख सकता है। इसलिये कि समाज में यह समझने वालों की कमी नहीं है जो समझते हैं कि हमारी आयु तो ईश्वर के घर से निश्चित है। यह बात गलत है और इस प्रकार की धारणा रखने वालों को यह आम लेना चाहिए कि हमारा अधम हमारे ही हाथों में है। जो लोग सदा रोगी और असुस्थ रहा करते हैं, उनकी जीवन शक्ति, धीरे धीरे क्षीण होती रहती है और अन्य जनों की अपेक्षा उनका अधम बहुत घोड़ा हुआ करता है। जो जितना ही रागी है, उतनी ही उसकी अवस्था छोटी है, जो जितना ही स्वस्थ और आरोग्य है वह उतनी ही अधिक अपनी अवस्था रखता है यह सब लोगों को ध्यान पूर्वक समझ लेना चाहिए और किसी प्रकार के भ्रम और गलत विचारों में पड़कर, अपने हाथों, अपना जीवन नष्ट न करना चाहिए।

हमारे शरीर के लिए प्रोटीन तेल चीनी और नमक का जो क्रम ऊपर बताया गया है, उसी क्रम से उनकी आवश्यकता होती है, यदि उनमें कोई भी एक न मिले तो समझ लेना चाहिए कि हमारे शरीर में कोई न कोई व्यतिक्रम पैदा होना चाहता है। किसी मकान में चार कोमे हैं और चारों कोमों पर छद्द चार स्तम्भ हैं, अब तक वे चारों स्तम्भ ठीक ठग से

अपना काम करते हैं, तब तक मकान को सुदृढ़ और स्थायी समझना चाहिए और जब उन चार स्तम्भों में एक भी क्षम ढोला पड़ जायगा अथवा गिर जायगा तो मकान का सुदृढ़ रहना कठिन ही नहीं, असम्भव हो जायगा। यही अवस्था हमारे शरीर की भी है। जिन चार प्रकार के तत्वों से हमारे शरीर को जीवन् शक्ति प्राप्त होती है, उन चारों का अपने अपने क्रम से होना बहुत आवश्यक है। जब उनके क्रम में अन्तर पड़ेगा अथवा उन चार में से एक भी मनुष्य को न प्राप्त होय तो शेष तीन मिलने वाले, उसके जीवन् को जीवन्-शक्ति नहीं पहुँचा सकते। इस हिसाब से, यह समझने में किसी को भी अब कठिनाई नहीं हो सकती कि मांस और अंडे मनुष्य को जीवन् शक्ति प्रदान करने का सामान नहीं रखते। यही कारण है कि मांस और अंडे भोज्य पदार्थों में निम्नोप कहे जाते हैं।

अब प्रश्न यह है कि हमारे शरीर को जीवन् शक्ति प्रदान करने वाले कौन-से आहार और किन पदार्थों में हो सकते हैं? इसके लिए उस मकान में एक बार देखकर विचार करना होगा। पार्श्विक भोजनों में दूध के अतिरिक्त कोई भी हमारे लिए भोजन नहीं है इसलिए कि जिन जिन तत्वों की हमें आवश्यकता है, वे तत्व पूर्ण रूप में उससे हमें प्राप्त नहीं होते। इसके पश्चात् हमारे सामने वानस्पतिक पदार्थ हैं। ये पदार्थ हमारे लिए भोजन हो सकते हैं किन्तु यही, जो हमारे आमाशय के अनुकूल हों—हमारे अंग और प्रत्यंग जिनको ला सकें और पचा सकें।

वनस्पति पदार्थों में जो हमें अधिकतर और अपने अनुकूल प्रतीत हों और जिनका हम बिना पकाए-बनाए, अपन दाँतों से,

खाकर पचा सकें, यही हमारे लिए सर्वोत्तम है। इसके लिए बिना अधिक सोचे-समझे और किसी प्रकार की उलझन का अनुभव किए, प्रत्येक व्यक्ति अब समझ सकेगा कि हमारे लिए सब से योग्य, लाभदायक भोजन फलों का सेवन है। इन फलों के सम्पर्क में एक छोटी सी गलत धारणा यदि सर्व साधारण क विचारों से निकल जाय तो फिर किसी को अपना स्वाभाविक भोजन अपनाने में और उससे लाभ उठाने में कुछ भी आपत्ति नहीं हो सकती। यह गलत, धारणा यह है कि लोगों की समझ में फलों के आहार से मनुष्य का क्या कमी पेट भर सकता है। उनकी समझ में फल इतने हल्के पदार्थ हैं कि उनके सेवन से मनुष्य को पूरी न तो शक्ति ही प्राप्त हो सकती है और न उससे उसका पेट ही भर सकता है। जिन लोगों का यह विश्वास होता है, वे लोग वास्तव में इस बातों का कमी विवेचन नहीं करते और कदाचित् विवेचन की सामर्थ्य भी नहीं रखते। हमें अपने समाज में, भोजन पर बहुत से ऐसे व्यक्ति मिलेंगे जो फलों की शक्ति के सम्पर्क में बहुत अच्छे उदाहरण ही नहीं हैं, उसका अनुभव भी रखते हैं।

प्राचीन काल में साधु सन्यासी, भोगी और तपस्वी फलाहार ही अपना भोजन समझते थे, उनके जीवन में कितना तेज़, कितना प्रताप और पुरुषार्थ होता था, यह कदाचित् किसी को पताने की आवश्यकता नहीं है। रामचन्द्र, कृष्ण और सीता को साथ लेकर सब वन को जाने लगे हैं, तब उन्होंने सीता को समझाया है कि वन में जाकर चौदह वर्ष हमको केवल फलों का आहार करके रहना होगा, नदियों और झरनों का जल पीना होगा और पैदल चल कर रास्ता पार करना होगा। परन्तु रामचन्द्र की इस बात पर सीता को कोई अस्वाभाविकता अथवा आश्चर्य की बात नहीं आन पड़ी। अतः मैं

तीनों ही जगज्ज को चले गए हैं और दस पाँच दिन नहीं चौदह वर्ष, उसी फलाहार पर उन्होंने प्रसन्नता के साथ जीवन बिताया है और अंतिम दिनों में भीषण पराक्रमी संकापति रावण और उसकी सेना शक्ति का सामना किया है। रावण और उसकी सेना की शक्ति कितनी भयानक थी, यह यहाँ पर बताना, व्यर्थ ही है, कहने की बात यह है कि उसका सामना किया फलों का सुन्दर सात्विक भोजन करने वाले रामधर्म ने, लक्ष्मण ने और उस वानर-सेना में जिनका फल ही एक-मात्र भाजन होता है। हिन्दू-समाज को यह स्मरण दिलाने की आवश्यकता न होना चाहिए कि उस भयानक युद्ध में फलों का भोजन करने वालों की कितनी सफलतापूर्ण विजय हुई थी।

भाजन-सम्बन्धी, सर्वसाधारण की भूल के सम्बन्ध में किससे गवेषणा के साथ विचार हो रहा है, यह सभी को मालूम नहीं है। इस लेख में जो इसकी वैज्ञानिक छान-बीन की गई है वह कहीं तक ठीक है, इस पर कुछ प्रसिद्ध बिद्वानों और डाक्टरों की यहाँ पर सम्मति देना आवश्यक प्रतीत होता है। डाक्टर एलेक्स हेग का कहना है—

“इस बात के प्रमाण की ज़रूरत नहीं है कि मनुष्य का सब से उत्तम आहार फल है। मैं अपने जीवन में इसका महीमांति अनुभव किया है और इस नतीजे पर मैं पहुँचा हूँ कि फलों के सेवन से मनुष्य की आत्मा शुद्ध बलवान और पवित्र रहती है।”

मि० एडेम स्मिथ ने लिखा है—“भोजन में मांस को सम्मिलित करना, शरीर को मृदु करने के साथ अपने जीवन को ख़ली समाप्त करना है। मनुष्य का भोजन तो फल शाक मात्र है।”

डाक्टर सर हेनरी टाम्पसन का कहना है—प्रकृति ने हमारे शरीर की रचना इस प्रकार की है जिससे हम फल और घन स्पति को अपना आहार बना सकते हैं। हमारे शरीर के लिए जिन वस्तुओं की आवश्यकता है, वे सब हमें फलों में ही प्राप्त होती हैं। मैंने स्पष्ट देखा है कि जो वानस्पतिक भोजन करते हैं और मांस-मछली से परहेज करते हैं, वे स्वस्थ, दृढ़ पुष्ट तथा वलवान होते हैं।

डाक्टर एफ० जे० साइफस का कहना है—जो लोग रसायन विद्या को फलाहार और शाकाहार के विरुद्ध समझते हैं, वे सब भूल कर रहे हैं। वास्तव में रसायन का मूलाधार घनस्पति ही है। मनुष्य स्वाभाविक घनस्पति और उसके द्वारा फलों के योग्य बनाया गया है। यह मनुष्य की भूल है जो उसने अपना भोजन उसके विरुद्ध पदार्थों का बना रखा है।

डाक्टर जानमुड एम० डी० का कहना है—एक डाक्टर की हैसियत से बहुत दिनों तक मनुष्य के शरीर का अध्ययन करने के पश्चात् मैं कह सकता हूँ कि मनुष्य का मांसाहार, अस्वाभाविक है और उसके शरीर के लिए बहुत हानिकारक है। जो लोग उसका सेवन करते हैं वे वास्तव में अनजान होते हैं, उनको मालूम नहीं होता कि इसके भोजन से उनके शरीर को क्या क्षति पहुँचेगी।

प्रोफेसर ए० विन्टर इत्यादि ने लिखा है—मनुष्य शरीर का अध्ययन करने के पश्चात् किसी प्रकार समझ में नहीं आता कि मनुष्य का भोजन मांसाहार हो सकता है, उसके लिए तो फल और घनस्पति बनाई गई है।

डाक्टर एडवर्ड स्मिथ ने बड़े जोरदार शब्दों में लिखा है—मनुष्य के शरीर के लिए जिस प्रकार भोजन की आवश्यकता है, वह सब एक मात्र फलों के द्वारा पूरी आसानी से

प्राप्त होती है। इससे जो उसको शक्ति और सामर्थ्य प्राप्त होती है वह किसी प्रकार दूसरे पदार्थों से सम्भव नहीं है।

प्रोफेसर मेम्ज़बुड का कहना है—फलों और शाक के आहार से मनुष्य का जो भोजन प्राप्त होता है वह उसको दूसरे किसी पदार्थ से प्राप्त होना असम्भव है। जो लोग स्वास्थ्य और यत्न के लिए मांस का सेवन करते हैं, वे बहुत बड़ी भूल करते हैं। उसके द्वारा मनुष्य दुर्बल और रोगी बनता है। मेरा ज़हरदस्त अनुभव है कि यदि मनुष्य अपने जीवन में सुन्दर फलों और धानस्पतिक पदार्थों का प्रयोग करे तो वह मनुष्य के सच्चे सुख को प्राप्त कर सकता है।

डाक्टर जोज़िया ओल्ड फ्रील्ड का कहना है—मनुष्य के शरीर के लिए जिस प्रकार की आवश्यकता है, वह सब फलों के द्वारा प्राप्त होती है। मुझे आश्चर्य है कि मनुष्य अपने इस प्राकृतिक भोजन को किस प्रकार भूल गया। जिन लोगों ने फलों के आधार पर अपना भोजन निश्चय किया है, उन्होंने उसकी अपूर्व शक्ति का अनुभव किया है। मनुष्य ने जितना भी उनका प्रयोग कम कर दिया है, उतनी ही उनकी पैदावार भी कम होती जाती है।

इस प्रकार एक दो नहीं, बहुत-सी सम्मतियाँ दी जा सकती हैं। परन्तु जितना अधिक उसका विवेचन ऊपर किया जा चुका है, उसके आधार पर यह भलीभाँति समझ में आ जायगा कि मनुष्य स्वभाव के विपरीत भोजन करके अपने आपको किन प्रकार रोग का कीड़ा बना डालता है। मनुष्य वास्तव में फलों की उपयोगिता और अपने लिए आवश्यकता भूल गया है। भूल जाने का कारण भी है और कारण बहुत पुराना तथा जाटिल है किन्तु फलों की ओर मनुष्यों का जीवन

मिस प्रकार आरुह्य हुआ है, उसे देखकर यह सहज ही अनुमान होता है कि यह मूल बहुत शीघ्र सुधरेगी ।

स्वास्थ्य और सामर्थ्य के नाम पर मनुष्य ज्ञाति कितनी निर्धन हो गई है, यह बात अधिकतर ध्यान की नहीं है, केवल आँखों से देखन दिखाने की है । यह रोगी समाज स्वयं ही अपनी अवस्था को आप पहचानने की चेष्टा करेगा ऐसा जान पड़ता है । यदि धास्त्य में सोचा जाय तो हमारे जीवन की प्रायः सभी खराबियाँ हमारे भोजन पर अवलम्बित दिखाई देंगी । यदि समाज को अपने स्वभाव के अनुकूल भोजन से अभिरुचि हो जाय तो थोड़े ही दिनों में मनुष्य का जीवन बहुत शान्त, सुन्दर और सलोना बन सकता है ।



फलों के सम्बन्ध में संसार के विद्वान्

सभी प्रकार की आलोचना के साथ, यह बात निश्चय होगई कि मनुष्य के लिए फल ही सर्वोत्तम भोजन है भोजन के लिए समाज में जितने पदार्थ काम में आते हैं, प्रायः मोटे रूप में, सभी की एक अनुक्रमशिका लेकर यह भी प्रमाणित कर दिया गया कि वे अम्याम्य पदार्थ जो फल और घमस्पति के प्रतिद्वन्द्वी हैं, किसी प्रकार उपयोगी नहीं हैं। मनुष्य को बना-घट, उसकी प्रकृति और शारीरिक शक्तियाँ इस बात का प्रमाण देती हैं कि मनुष्य के भोजन के लिए प्रकृति ने फलों की ही व्यवस्था की है। इस सभी बातों को समझने के लिए मनुष्य के शरीर और फल तथा घानस्पतिक पदार्थों में लेकर अम्याम्य पदार्थों तक की जो वैज्ञानिक आलोचना प्रत्याचना की है और उसके द्वारा जो निश्चय किया गया है, उससे सर्वसाधारण के समझने में कि हमारा वास्तविक भोजन क्या है, कोई कठिनाई न होगी।

इसके अतिरिक्त, पुस्तक के विषय की पुष्टि करने के लिए यहाँ पर एक बात की और झरूरत समझ पड़ती है। संसार के विभिन्न देशों में लोगो ने, मनुष्य जीवन की इस आवश्यकता को अनुभव किया है और अपने जीवन में स्वयं इसका प्रयोग किया है। मनुष्यों के भोजन के सम्बन्ध में, संसार में आप विनों एक प्रकार का तहलका-सा मछा हुआ है। समाज बड़ी तेज़ी के साथ भौतिक उत्थान की ओर कदम बढ़ा रहा है, परन्तु उसने यह खूब देखा कि उसके उत्थान के साथ उसके जीवन के उत्थान

का जो सम्यग्ध है, वह किसी प्रकार संतोषजनक नहीं है। अनेक शताब्दियों से मनुष्य अपनी शारीरिक शक्ति को खोता चला आ रहा है, और उसका यह क्रम इधर कुछ दिनों से और भी अधिक बढ़ गया है। मनुष्य जीवन की जो यह क्षति हुई है और भविष्य में उसके सम्यग्ध में जो भयंकर आशंका है, उसकी अवस्था से समाज के विद्वान् अपरिचित नहीं रह सके। प्रत्येक देश के समाज में कुछ न कुछ ऐसे विद्वान् पाये जाते हैं, जिन्होंने इस आवश्यकता और क्षति का मज़ी प्रकार विचार किया है। मानव जाति की इस भावी आशंका ने शरीर विज्ञान विचारकों का उस ओर ध्यान आकर्षित किया है। उन्होंने यड़ी सावधानी के साथ इस ओर विचार किया है और प्रायः सभी लोग एक ही नतीजे पर पहुँचे हैं। इस प्रकार, जिन लोगों ने इसके सम्यग्ध में अपना मत स्पष्ट किया है, और जिस नतीजे पर वे पहुँचे हैं, उनके से विचार और निरूपण, संक्षेप में किन्तु संतोषजनक विस्तार के साथ यहाँ पर दे देने की आवश्यकता जान पड़ती है।

उसकी सम्मतियों को देने के पूर्व एक बात लिखना आवश्यक है। मानव जाति के भोजनों में व्यतिक्रम करने का अपराधी कौन है? इस प्रश्न की एक गम्भीर आलोचना करने के बाद, मालूम होता है कि संसार की वर्तमान नवीन सम्यग्ता के पक्षपाती और प्रवर्तक उसके उत्तरदायी हैं। इस नवीन सम्यग्ता के पूर्व संसार के उन्नत जीवन पर या तो भारत के अष्टात्मवाद का प्रभाव था अथवा मनुष्य स्वयं मैसर्गिक जीवन का पक्षपाती था। उसके इस प्राकृतिक जीवन को मॉटियामेंट करने का एक मात्र अपराध योरोप के समुन्नत राष्ट्रों ने किया है जिसका समयम करते हुए एक अंगरेज़ लेखक की परीक्षा इस प्रकार है :—

“मनुष्य जितना ही समुद्रत होता जाता है, उतना ही शरीर विज्ञान में वह अपने आप को पतित करता जाता है। समाज का स्वास्थ्य जितना आज रोगी दिखाई देता है, उससे भी अधिक रोगी उसके होने की आशंका है। कारण यह है कि जिन मूलों के कारण हमारे देश के निवासियों ने शरीर का स्वास्थ्य और स्वामायिक पुरुषत्व खोया है, वे मूलों आज भी लगातार बढ़ती जाती हैं। मांस भक्षित करने का आदत, उतनी ही समाज की अनोखी होगी। सुन्दर स्वास्थ्य और सात्विक भावों को प्राप्त करने के लिए, फलहार और शाकाहार को छोड़ कर और कोई दूसरा मार्ग नहीं है।”

प्रसन्नता की बात यह है कि जिन देशों ने मनुष्य जीवन की स्वामायिकता को नष्ट किया है, उन्हीं देशों में, आज ऐसे बहुत से विद्वान् और शरीर विज्ञान के पंडित पाये जाते हैं जिन्होंने इस दुरवस्था के कारणों का महीमति अध्ययन किया है और अपने अध्ययन से उन कारणों को दूर करने के लिए प्रयत्न किया है। सभी लोगों ने मनुष्य-जीवन की विपरीत अवस्थाओं का वर्णन करते हुए फलहार पर जोर दिया है। जिन लोगों ने वनस्पति शब्द का उल्लेख किया है, उनका उद्देश्य विशेष रूप से उनके द्वारा उत्पन्न फलों से है। फलों के बाद, सब्जी और तरकारी भी मनुष्य का भोजन है किन्तु वहीं तक जहाँ तक वह प्रकृति रूप में प्रयोग की जा सके। किन्तु समाज में जहाँ पर सब्जी और तरकारियाँ आई जाती हैं, वहाँ पर ये भिन्न भिन्न मसालों के साथ आग में पका कर और बनाकर खाई जाती हैं, ऐसा करने से उन वनस्पतिक पदार्थों का प्रकृत अंश जो स्वभावतः मनुष्य के जीवन को शक्ति

और स्वास्थ्य देने वाला होना है, नष्ट हो जाता है जैसा कि विश्वपूज्य महात्मा गाँधी ने लिखा है—

‘A vegetable diet is the best after a fruit-diet Under this term we include all kinds of pot-herbs and cereals, as well as milk Vegetables are not as nutritious as fruits, since they lose part of their efficacy in the process of cooking, we cannot, however, eat uncooked vegetables ’

“वानस्पतिक भोजन मनुष्य के लिए उत्तम है परन्तु फलों के पश्चात् । वनस्पति पदार्थों के साथ-साथ, प्रत्येक प्रकार की शाक सब्जी, अन्न और दूध की भी यही अवस्था है । वानस्पतिक पदार्थों में मनुष्य जीवन के पालन करने का यह गुण नहीं है जो फलों में है । इसलिए कि वानस्पतिक पदार्थ, बिना पकाये हम खा नहीं सकते और पकाने से उनका आकृतिक गुण और लाभ नष्ट हो जाता है ।”

महात्मा जी ने तो फलों के सम्बन्ध में बहुत कुछ लिखा है, यदि उनकी पूर्ण रूप से सम्मतिपूर्ण की जाय तो एक पुस्तक के समस्त पृष्ठ इसी में जायेंगे । ये फलों की उपयोगिता को कहाँ तक स्वीकार करते हैं, इसको जानने के लिए ऊपर का एक छोटा सा उद्धरण ही काफी है ।

पाश्चात्य देशों के बड़े बड़े विद्वानों और डाक्यूने न फलों के गुणों को कहाँ तक और किस प्रकार स्वीकार किया है, इसके लिए निम्नलिखित कुछ सम्मतिपूर्ण दी जाती हैं । मनुष्य का भोजन क्या है, इसपर खेड़ी डाक्यूने अनाकिंग्स फोर्ड ने एक बड़ी उपयोगी पुस्तक लिखी है उसमें उसने मनुष्य के शरीर की बनावट पर बड़ी गम्भीरता के साथ विचार किया है और

अन्त में उसने मनुष्य की समता, पन्दरों के साथ दी है और उसी आधार पर बसने निश्चय किया है कि मनुष्य का सर्वोत्तम भोजन फल है। उसने लिखा है—

मुझे ऐसे बहुत से आदमी मिलते हैं जो मनुष्य के मांसाहारी होने पर विवाद करते हैं। वे मनुष्य के दाँत और आमाशय की बनावट पर यह साबित करते हैं कि उसका मांसाहार होना स्वाभाविक है किन्तु ऐसी अवस्थाओं में पन्दरों को भी मांसाहारी होना चाहिये था, क्योंकि उसके सम्वे, पैने और मजबूत दाँत तो मांसाहारी होने का और भी अधिक प्रमाण रख सकते हैं। परन्तु ऐसा नहीं है किसी ने आज तक, किसी पन्दर को मांस का भोजन करते नहीं देखा होगा।

मोसियोपापिट का कहना है—मनुष्य के दाँत और उसके आमाशय की बनावट यह प्रकट करती है कि वह फलाहारी जीव है। ऐसी अवस्था में वह फलों का आहार छोड़कर अन्यान्य भोजनों का आश्रय लेता है और उनको पचाने तथा उन से आवश्यक तत्वों का काम चला सकने में वह असमर्थ हो जाता है।

प्रोफ़ेसर अमान ने भी इसी प्रकार की सम्मति देते हुए लिखा है—“मनुष्य के शरीर की बनावट जिन जीवों के साथ मिलती है, वे फलों का भोजन करते हैं। अनुभव से भी यह बात देखी गई है कि फलों को खाकर मनुष्य, जितना स्वस्थ, शक्तिशाली और उत्तम विचारों से पूर्ण रह सकता है, उतना वह अन्य किसी प्रकार के भोजनों से नहीं रह सकता।”

मनुष्य के भोजन के सम्बन्ध में इसी प्रकार का समर्थन करते हुए फ्रांस और इङ्ग्लैण्ड के बड़े-बड़े डाक्टरों ने स्वीकार किया है कि मनुष्य, स्वभाव से फलाहारी और शाकाहारी है।

जो खोग गलती से मांसाहार करते हैं, वे उसका फल भी भोगत हैं। उनके शरीर को किस प्रकार के कष्टों को सहना पड़ता है और किस प्रकार वे रोगी हो जाते हैं, इसको वे नहीं जानते, किन्तु उनके डाक्टरों को यह मालूम होता है। डाक्टर फुलोरेल्स का कहना है—

मनुष्य न तो मांसाहारी है और न वनस्पति आहारी है। उसके दांत उन पशुओं और जानवरों से नहीं मिलते जो जुगाली करते हैं। उसके आमाशय की पनाथट भी उन पशुओं के आमाशय की-सी नहीं होती। यदि मनुष्य के शरीर की पनाथट पर भलीभाँति विचार किया जाय, तो मालूम हो जायगा कि वह पशुओं की भाँति फलसहारी और शाकाहारी है।

प्रोफेसर चार्ल्सवेल्स ने लिखा है—जिनको शरीर विज्ञान की जानकारी है, उनको यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि मनुष्य को प्रकृति ने फल और शाक खाने के योग्य बनाया है, मनुष्य के दांत और उसका आमाशय इस बातका स्पष्ट प्रमाण देता है।

इन बातों का यही गम्भीरता के साथ विवेचन करते हुए प्रोफेसर सरजान अज़ो ने लिखा है—मनुष्य के शरीर की पनाथट और उसका ढाँचा पशुओं और वनमानुसों की भाँति बना है, और वह उन्हीं पदार्थों के खाने पीने के योग्य बनाया गया है जिनको वनमानुस और पशु खाते हैं। अर्थात् मनुष्य का भोजन फल है। उसके शरीर का फलों के प्रयोग से जो लाभ हो सकता है, वह लाभ दूसरे पदार्थों से नहीं हो सकता।

ऊर्मनी के एक विद्वान् मि० हेकल ने लिखा है—जहाँ तक परीक्षा से मालूम हुआ है, मनुष्य और वनमानुस के शरीर की पनाथट आपस में मिलती है। हमारे शरीर की भाँति उसके

भी हड्डियाँ और मसँ होती हैं। हाथों पैरों की बनावट भी अधिकतर रूप में मिलती है। हमारे शरीर के भीतर जिस प्रकार जो अवयव होता है, वनमानुस के शरीर में वह उसी प्रकार मिलता है। शरीर निर्माण की एक-एक घात एक-दूसरे से मिलती है। हमारे मुख में बत्तीस दाँत होते हैं उसी प्रकार वनमानुस के मुखमें भी बत्तीस दाँत होते हैं। मनुष्य के आमाशय में पाचन क्रिया के लिए जो विशेषता पाई जाती है, वही वनमानुस और बन्दरों के आमाशय में भी पाई जाती है।

डाक्टर जान बुड ने अपने एक लेख में लिखा था—मनुष्य के लिए मांस का भोजन, उसकी प्रकृति के भिन्न है। उसका स्वामायिक आहार फल और शाक है।

प्रोफेसर विलियम सारेन्स का कहना है—मनुष्य के दाँतों और आमाशय की बनावट, मांसाहारी जीवों से बिल्कुल भिन्न है। जब मनुष्य के दाँतों, जपड़ों और आमाशय की बनावट पर विचार किया जाता है तो स्पष्ट प्रकट होता है कि वह फलाहारी और शाकाहारी जीव मात्र है।

फ्रांस के प्रसिद्ध विद्वान् पियर गेसेएडी का कहना है—मैंने मनुष्य जीवन का जहाँ तक अध्ययन किया है और जहाँ तक उस पर विचार किया है उसके आधार पर मैं गर्व के साथ कह सकता हूँ कि मनुष्य फलाहारी जीव है। जो लोग मांसाहारी बताते अथवा मांस का आहार करते हैं वे भूल करत हैं और अपने शरीर पर मू जीवन, दोनों को नष्ट करते हैं।

फ्रांस के माननीय विद्वान् प्रोफेसर वैरमक्यूे ने लिखा है—मनुष्य का शरीर देखकर यह सहज ही जान पड़ता है कि उसका भोजन फल और शाक है। मांसाहारी जीवों के साथ, उसकी तुलना कभी नहीं की जा सकती। अन्य जीवों में वन

मानुस एक ऐसा जीव है जिससे मनुष्य विलकुल मिलता जुलता है। पन्धर और बनमानुस फल और शाक सब्जी खाते हैं, अतएव मनुष्य का भी यही आधार है।

जर्मन के एक नामी विद्वान् प्रोफेसर शाफ़ धूसन ने लिखा है—मनुष्य मांस का स्वाभाविक विरोधी है और इस बात का सब से बड़ा प्रमाण यह है कि उसके दाँतों और आमाशय की पनायट बन्दरा और बनमानुसों से मिलती है। ये दोनों जीव फल और शाक सब्जी खाते हैं, मनुष्य का भी स्वाभाविक यही भोजन है।

ऊपर की सम्मतियों और विचारों से बार-बार एक ही बात का समर्थन होता है। मनुष्य के भोजन के सम्बन्ध में और भी बहुत-सी सम्मतियाँ दी जा सकती हैं परन्तु उन्हें अनावश्यक समझ कर यहाँ पर छोड़ दिया जाता है। प्रसिद्ध प्रसिद्ध डाक्टरों, वैज्ञानिकों और शरीर शास्त्र के ज्ञाताओंके इन विचारों से स्पष्ट रूप से निश्चय हो जाता है कि मनुष्य यदि अपने इस स्वाभाविक भोजन पर ही अपना निर्वाह करे तो वह बहुत सुखी, स्वस्थ और मनुष्योचित कार्य पटु बन सकता है।

जोगों न मनुष्य के भोजन के सम्बन्ध में फलों के साथ धानस्पतिक पदार्थों—शाक सब्जी आदि को भी अनुकूल प्रमाँनित किया है, इसमें सन्देह नहीं कि मनुष्य के लिए शाक-सब्जी आवश्यक और उपयोगी भोजन है परन्तु उसमें फल सर्वोत्तम है। शाक-सब्जी के सम्बन्ध में विशेष बात यह है कि उस व्यवस्था में खाने के योग्य होती है जब वह आग पर पकाई जाती है। इसके लिए महात्मा गाँधी की एक सम्मति पहले दी जा चुकी है। फलों और वनस्पति के सम्बन्ध में उन्होंने आगे चल कर फिर लिखा है जो विषय की उपयोगिता को और भी

स्पष्ट करता है, इस लिए इसको ज्यों का त्यों नीचे दिया जाता है—

From this many scientists have concluded that man is intended to live, not on meat not even on all vegetables, but chiefly on roots and fruits.

वैज्ञानिकों ने बड़ी गम्भीरता के साथ यह निश्चय किया है कि मनुष्य न तो मांस को अपना आहार बनाकर जीवित रहना चाहता है और न शाक सब्जी पर। वह तो कन्द और फलों को ही विशेष रूप से अपना भोजन समझता है और उसी पर वह जीवित रह सकता है।

इसके बाद वे फिर लिखते हैं और आगे की पंक्तियों में धानस्पतिक पदार्थों और फलों की वस्तुस्थिति पर वे और भी स्पष्ट प्रकाश डालते हैं—

Scientists have found out by experiments that fruits have in them all the elements that are required for man's sustenance. The plantain, the orange, the date, the grape, the apple, the almond, the walnut, the groundnut the cocoanut—all these fruits contain a large percentage of nutritious elements. The scientists even hold that there is no need for man to cook his food. They argue that he should be able to subsist very well on food cooked by the Sun's warmth, even as all the lower animals are able to do, and they say that the most

nutritious elements in the food are destroyed in the process of cooking, and that those things that can not be eaten uncooked could not have been intended for our food by Nature

वैज्ञानिकों ने इस बात की भी परीक्षा की है कि मनुष्य की ज़रूरत के लिए जिस प्रकार के तत्वों की आवश्यकता है, वे सब फलों में पाये जाते हैं। केला, नारंगी, छुहारा, अंगूर, सेब, बादाम, अखरोट किशमिश और गरी आदि आदि में मनुष्य को जीवन शक्ति प्रदान करने वाले शत प्रतिशत अंश होते हैं। इन वैज्ञानिकों का यह भी कहना है कि मनुष्य को अपना भोजन पकाने की कोई ज़रूरत नहीं है। सूर्य की धूप में पके हुए फल ही उसके लिए काफी हैं। इस बात को ये लोग साबित करते हैं। उनका यह भी कहना है कि अन्य जीवों को अपना भोजन पकाने की क्यों आवश्यकता नहीं होती, फिर मनुष्य को क्यों है? उनका कहना है कि पकान से, पदार्थ की जीवन शक्ति नष्ट हो जाती है। इस लिए जो पदार्थ हम बिना पकाये नहीं खा सकते, वे पदार्थ हमारे लिए क्वापि मोल्य नहीं हो सकते।

फलों की आवश्यकता और उपयोगिता पर अब अधिक लिखने की ज़रूरत नहीं है।

संसार की जातियों में फलहार का प्रभाव ।

मानव समाज में यद्यपि भोजन की व्यवस्था बहुत बिगड़ गई है, फिर भी प्रत्येक जाति और समाज में प्राकृतिक भोजन का उपयोग पाया जाता है किन्तु कहीं पर कम और कहीं पर अधिक ।

जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि भोजन की इस प्राकृतिक व्यवस्था को बिगाड़ने वाला नयी समस्या का विकास है । इसलिए संसार के सभी देशों और जातियों की यदि सामाजिक और व्यवहारिक अवस्था का पता लगाया जाय तो उसके भीतर सभी इस बात के बहुत प्रमाण मिलते हैं जिनसे मालूम होता है कि उस प्राकृतिक भोजन का अभी बहुत कुछ प्रयोग होता है । इस लेख में संसार की भिन्न-भिन्न जातियों और समाजों की अवस्थाओं की छानबीन करके यह देखा जाये कि जो लोग फलों का भोजन करते हैं, उनके जीवन में, अन्य मनुष्यों की अपेक्षा, जो अप्राकृतिक भोजनों के अध्यासी हैं, क्या प्रभाव पड़ता है ।

प्रत्येक देश और जाति के सभी पुरुषों की भोजन-सम्बन्धी परिस्थितियों का अध्ययन करने पर, उनके तीन विभाग करने पड़ते हैं । पहले विभाग में वे लोग हैं जो मज़दूरी या पारि-
श्रमिक कार्य करते हैं । इन श्रमजीवियों में मज़दूर, किसान और साधारण स्थिति का गरीब-समुदाय है । दूसरे विभाग में वे लोग हैं जो पहले विभाग वालों से कुछ ऊपर हैं और आर्थिक व्यवस्था में मध्यम श्रेणी के गिने जाते हैं । तीसरे विभाग में वे लोग हैं जो सम्पत्ति शाली, धनवान्, उच्च शिक्षित और समर्थ

व्यक्ति हैं। इन तीन विभागों की अवस्था, अलग अलग है। इनमें अन्तिम विभाग अप्राकृतिक भोजनों का बहुत अधिक अभ्यासी है। दूसरा विभाग धानस्पतिक पदार्थों का भोजन करता हुआ, यथासमय मांस, मदिरा मछली इत्यादि अस्याभाविक भोजनों का भी उपयोग करता है। किन्तु पहला विभाग प्राकृतिक भोजनों का अधिक अभ्यासी है। वे लोग, फल, अनाज और शाक भाजी पर ही अपना जीवन निर्वाह करते हैं। यहाँ पर अनाज के सम्बन्ध में थोड़ा सा प्रकाश डालना आवश्यक है, अनाज के नाम से जो वस्तुएँ पुकारी जाती हैं, वे वास्तव में धानस्पतिक पदार्थ हैं और उनमें तथा फलों में कोई अस्तर नहीं है। प्रत्येक अनाज भी फल ही है। किन्तु उनका उपयोग मनुष्य आग में पकाकर या भूनकर करता है इसलिए वे सब फलों की अपेक्षा, मध्यम श्रेणी के हैं। फल, अनाज और शाक सब्जो—ये तीन भोजन प्राकृतिक तथा धानस्पतिक भोजन हैं इनमें फल सर्वोत्तम और अनाज तथा शाक भाजी मध्यम श्रेणी में हैं।

ऊपर की विवेचना के अनुसार, मनुष्य-समाज तीन श्रेणियों में विभाजित होता है। तीनों श्रेणियों के अलग अलग भोजन क्या हैं, यह भी ऊपर बताया जा चुका है। अब नीचे प्रत्येक देश और जाति के लोगों की, इन तीनों श्रेणियों के अनुसार, भोजन व्यवस्था देखकर इस बात पर प्रकाश डालना है कि उनमें, किसकी कैसी अवस्था है।

अब से पहले हम अपने देश की अवस्था पर विचार करना चाहते हैं। भारतवर्ष, स्वभावतः अप्रत्यात्मवादी होने के कारण प्राकृतिक भोजनों का और विशेषकर फलों का अनुयायी रहा है किन्तु आज उसका वह समय नहीं रहा, इसीलिए उसके विचारों

और सिद्धांतों का खो जाना असम्भव नहीं है। अग्य देशीय जातियों ने उसके खान पान में, व्यवहार-वर्त्ताव में और धार्मिक मामों में कितना उल्टट पलट कर दिया है, यह सब यहाँ, बतान की आवश्यकता नहीं है। यद्यपि वह इतनी साधारण होगई है कि उससे सबसाधारण अपरिचित नहीं है। इस अवस्था में, उसके खाने पीने का जीवन भी, कुछ का कुछ होगई है। किन्तु, फिर भी ऐसी बात नहीं है कि प्रकृति का प्यारा दुलारा भारत, प्रकृति की ओर पिल्लुल विमुख हो गया हा। देश में दूसरी और तीसरी थेंगी के लोग—जैसा कि ऊपर विभाजित किया गया है—प्राकृतिक भोजनों से भिन्न भोजन करते हैं। किन्तु तीसरी थेंगी की अपेक्षा, दूसरी की अवस्था समताप जनक है। पहली थेंगी के लोगों में फल और प्राकृतिक भोजन ही प्राप्त पाया जाता है। उनके उच्छकोटि के फल नहीं मिलते, साधारण से साधारण स्थानों में जो फल पाये जात हैं, उन्हीं का ये लोग बड़ो रुचि के साथ उपयोग करते हैं और तरह-तरह से उनको खाते हैं। अनाज के दानों को ये लोग कच्चे और पके—दोनों तरह से प्रयोग करते हैं। दूध मट्ठा, मक्खन भी अनाज साग सब्जी और फल—यही उनके भोज्य पदार्थ हैं देश की निर्धनता के कारण तीसरी थेंगी के लोगों को ये भोजन भी समय समय पर पेट भर नहीं मिलते, फिर भी ये बलध, प्रयत्नशील, परिश्रमी और तन्दुरुस्त होते हैं। देश की इन तीनों थेंगियों के लोगों की शारीरिक अवस्था की तुलना करने से, कोई भी व्यक्ति यह समझ सकेगा कि पानस्पतिक पदार्थों का भोजन करने वाले अन्य लोगों की अपेक्षा कितने मोटे, स्वस्थ और बलवान होते हैं। जो लोग मुख्यतः किन्तु अप्राकृतिक भोजनों के अभ्यासी हैं, वे कुछ प्रकार मानुष मिजाज दुर्बल शरीर, शक्ति और सामर्थ्य हीन तथा दुध और कष्टों को भेकने में

कातर होते हैं, यह यड़ी आसानी से समझा जा सकता है। इन तीनों श्रेणियों के लोगों की इस अवस्था का कारण क्या है? मज़दूरो, किसानों और उनकी छियों में कितना स्वास्थ्य, मौस, और रक्त होता है इसका परिचय उनके शरीर देते हैं। उनमें नाज़ और अदा का सौन्दर्य नहीं होता, उनके घनों में आँखों को चकाचाँच करने वाली सफाई, तथा धमक धमक नहीं होती, किन्तु उनके शरीरों में स्वास्थ्य और बल होता है, उनके जीवन में, बीमारियों का सहज ही आक्रमण नहीं होता। उनके शरीर सदा, गर्मी तथा अप्राम्य उत्पाद उहम की अपूर्व शक्तियाँ रखते हैं। जिन्होंने देहातों की अवस्था का अध्ययन किया है अथवा जो गायों की परिस्थितियाँ से अपरिचित नहीं है, उनको यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि यहाँ अब संयोगवश कोई किसी बीमारी में प्रसित होता है जो यह पिना किसी उल्लसम और चिकित्सा के अपना काम करता रहता है। वह अपनी उस बीमारी की परवाह नहीं करता। ये साधारण विचार वाले होते हैं बीमारी के सम्बन्ध में हमने उनको बहुत अधिक यह कहते सुना है कि जितने दिनों का कष्ट पड़ा है, उतने दिन तो उसका भोग करना ही पड़ेगा। समय हो जाने के बाद ही बीमारी अच्छी हो सकती है, चाह दवा की आय चाहे न की आय। हमने खूब देखा है कि ये महीनों बीमार पड़े रहते हैं और अपने आप अच्छे हो आते हैं।

उम लोगों के शरीरों की इस अवस्था को देखकर क्या कोई यह बता सकता है कि उनके शरीर इस प्रकार पत्थर और सौदा क्यों होते हैं? क्या कोई इस बात का उत्तर देगा कि प्रकृति ने कौम-सी शक्ति उनके शरीरों में भर दी है जिससे वे संसार के बड़े से बड़े कामों को हँसते-खेलते सहन करते हैं? हमारा यह विश्वास है और कोई भी समझदार व्यक्ति, यदि

सोचेगा तो वह समझ सकता है कि उनके शरीरों में इस प्रकार की शक्ति उत्पन्न करने वाले फल आवि—प्राकृतिक भोजनों के अतिरिक्त और कोई नहीं है। यह फलों का गुण है—यह उनके स्वाभाविक भोजनों का परिणाम है। और कुछ नहीं ॥

हम संसार के दूसरे-दूसरे देशों के लोगों की इस अवस्था का विवेचन सामने रखकर पाठकों को बताना चाहते हैं कि फलों और प्राकृतिक भोजनों में जो गुण है, वह गुण और शक्ति, अन्य भोजनों से किसी प्रकार नहीं प्राप्त हो सकती। विस्तार भय से अधिक न लिखकर प्रत्येक देश और जाति की अवस्था को व्यक्त करते हुए यह पताने की चेष्टा करेंगे कि यहाँ पर सब से अधिक शक्तिशाली, स्वस्थ और सुखी कौन लोग हैं और उनके कौन-से भोजनों का, उनके जीवन के लिए यह भागी भाग्य है !

अफ्रीका के लोग स्वस्थ और नीरोग पाये जाते हैं। उनमें कुछ लोग तो बहुत ही परिधम शील और यलशाली होते हैं, उनके बल, पीरय और आरोग्य की प्रशंसा करते हुए प्राफेसर रायर्टसन स्मिथ ने लिखा है कि अफ्रीका के लोगों में इंटों के डोमेवाले, अद्भुत परिधमी और ताकतदार होते हैं। उनकी इस ताकत को देखकर अब पता लगाया गया तो मासूम हुआ कि वे लोग केवल फल, रोटी और दूध का प्रयोग करते हैं।

जिन्होंने अरब के लोगों को देखा है, वे जानते हैं कि वे लोग किस प्रकार शरीर के पिशाल, फुर्तिले और ताकतदार होते हैं। वे परिधम करने में असहाय और यलवान होते हैं। वे अपने जीवन में केवल फलों और दूध का उपयोग करते हैं।

प्राजील के रहने वाले गुलाम लोग बहुत दृष्ट पुष्ट और

मजबूत समझे जाते हैं। वे अत्यन्त परिश्रमी और अधिक से अधिक बोझा अपने हाथों से उठाकर बहुत दूर तक ले जाते हैं। उनके सम्बन्ध में कहा जाता है कि ढाई-छाई मन के बोझों को लेकर वे दो-दो मील तक बिना रुके और बिना आराम किए, चले जाते हैं। वे श्लेष्म बीमार बहुत कम होते हैं। उनका भोजन फल और चावल, रोटी होता है।

रायोडिजिनो के गुलामों की भी इसी प्रकार प्रशंसा है। उनका शरीर बहुत मजबूत और गठा हुआ होता है। सागो-आयारा के मजदूरों के लिए कहा जाता है कि वे बहुत तन्दुरुस्त और भयानक परिश्रमी होते हैं। पीरू, तोबासो, एण्डेमंग, कुरु, न्यूहेमोडीज़ सैडविच, आपानियो पयम् अन्यान्प द्वीपों के रहने वाले अपने सुगठित शरीर, परिश्रम और बल के लिए बहुत प्रसिद्ध हैं। वे श्लेष्म फल और रोटियों को छोड़कर और कुछ नहीं खाते।

कनारी द्वीप के लोग भी बड़े बलवान होते हैं। यज्ञन में भारी से भारी बोझों को, वे लोग उठाकर पड़ी आसानी से अहाँ चाहते हैं पहुँचा देते हैं। एक बार की घटना है कि कनारी के एक भल्लाह बहुत भारी बोझों को अकले उठाकर कहीं अन्यत्र ले गया, उसी बोझों को उठाने में अमेरिका निवासी चार पाँच आदमी लगे रहे और असमर्थ रहे। इनके भोजनों के सम्बन्ध में कहा जाता है कि वे श्लेष्म मोटी-मोटी रोटी, फल एवम् तरकारी छोड़कर और कुछ नहीं खाते।

अमेरिका के चिली-श्लेष्म अपने परिश्रम के लिए बहुत प्रसिद्ध हैं, वे लोग मजदूर हैं और कानो में काम करते हैं। वे इतना अधिक परिश्रम करते हैं कि देखकर आश्चर्य होता है। वे श्लेष्म अजीर के फल और रोटी खाते हैं, और अपने कठिन कामों से दूसरों को चकित कर देते हैं।

घीन के लोग अपनी होशियारी और मज़बूती के लिए मशहूर हैं। ये शरीर में इतने शक्तिशाली होते हैं कि बड़ा से बड़ा थोम्हा लावे ये जहाँ चाहें घूमा करें परन्तु उन्हें कुछ कष्ट नहीं होता। कैएटन के रहने वाले कुली तो अपने परिश्रम के लिए बहुत विख्यात हैं। ये भारी से भारी बोझ उठाकर से जाने में और अपनी अपनी शक्ति का प्रदर्शन करने में अपूर्व काम करते हैं। ये लोग यथासम्भव फल और चावल खाते हैं।

रूम में कियरस नामक एक द्वीप है वहाँ के मज़दूर मांस से घृणा करते हैं और फलों पर बड़ी रुचि रखते हैं। उनमें इतनी जीवन-शक्ति होती है कि सत्तर वर्ष के बुढ़े भी, जवानों की तरह मकड़फर चलाते हैं। उनके स्वास्थ्य और पोरुष को देख कर कभी अनुमान नहीं होता कि ये इतनी अधिक अवस्था के हो सकते हैं। उनके शरीर बड़े दृढ़-पुष्ट होते हैं। उनके विचार शुद्ध और समयशील होते हैं। अपनी ईमानदारी के लिए वे लोग बहुत प्रसिद्ध हैं।

मिश्र के कृषकों के भोजन की सादगी बख़्तर आश्चर्य होता है। उनके शरीरों में परिश्रम पूर्ण कार्य करने में विजली की शक्ति होता है। ये हट्टे कट्टे होते हैं। उन लोगों में स जो नाव चलाते हैं वे बहुत ताक़मदार होते हैं। उनका भोजन फल और अनाज मात्र होता है। उनके साधारण भोजन का अद्भुत प्रभाव देखकर विस्मय होता है।

इंग्लैण्ड में लंकाशायर और यार्कशायर के मज़दूर लोग फल और तरकारियाँ खाते हैं। किन्तु परिश्रम करम में बड़े बलवान होते हैं। यह देखा जाता है कि उनके साथ जो लॉय मांस मदिरा और मछली का सेवन करने वाले हाते हैं वे

उनका मुकाबिला नहीं कर सकते। इसका फल होता है कि इन मांसाहारियों की अपेक्षा उनको बेतन भी अधिक मिलता है।

इंग्लैण्ड के देहातों के सम्बन्ध में मि० किंग्सफोर्ड ने लिखा है कि पहले ज़माने में यहाँ के देहातों में मांस मदिरा का बड़ा परहेज़ किया जाता था। उस समय यहाँ के निवासी बड़े ताकतदार होते थे। आज भी उनमें बहुत कुछ परहेज़ की भावना पाई जाती है, किन्तु उन्हीं लोगों में जो गरीब तथा मज़दूर हैं और इसीलिए दूसरों की अपेक्षा वे गरीब और मज़दूर शक्ति शाली तथा बलवान पाये जाते हैं। यहाँ के लोगों में देखा जाता है कि जो मांस का आहार करते हैं, पचनीय वष की अवस्थाओं में ही, उनके शरीर का बहुत अधिक द्रव्य हा जाता है। यह भी देखा गया है कि मांसाहारी परिवारों के बच्चे के लड़के और लड़कियाँ भी स्वस्थ और मज़बूत नहीं होतीं।

मि० स्माइल ने किम्बरलैण्ड के देहातों की अवस्था पर लिखा है कि यहाँ पर जो मांस मदिरा का उपयोग करते हैं उनकी अपेक्षा वे लोग यहाँ काफी स्वस्थ, बलवान और परिश्रमी पाये जाते हैं जो दूध, फल रोटी और तरकारी खाते हैं और सदा ठीकी प्रकार के भोजन पर अपना निर्वाह करते हैं।

मि० हेनरी ने एक स्थल पर लिखा है कि प्राचीन काल में अंगरेज़ लोग अत्यन्त बलिष्ठ, सुगठित शरीर और परिश्रमी होते थे। वे लड़ाइयाँ लड़ने, परिश्रम के कार्य करने, पैरों से सम्भी यात्रा करने आदि में बहुत प्रसिद्ध थे परन्तु जब से उनके मांसों में प्राकृतिक पदार्थों के स्थान पर मांस मदिरा और अंडे, मद्यलियों ने अधिकार किया है तब से उनकी शक्ति बराबर घटती जाती है और उनके शरीर की वह अवस्था भी अब नहीं रह गई। यह भी देखा जाता है कि जो लोग अपने जीवन

में फलों और तरकारियों का सेवन करते हैं वे, उनकी अपेक्षा कहीं स्वस्थ और मजबूत हैं जो मोजमों में इनके विरोधी हैं।

फ्रांस के किसानों और मजदूरों की अवस्था उतनी अच्छी नहीं है। जितनी कि और जगहों के किसानों और मजदूरों की पायी जाती है। इनमें रोटी के साथ मांस और उसका शेरका खाने की चाह है वहाँ के कुछ ज़िलों में तो अप्राकृतिक मोक्षन की प्रथा बहुत बढ़ गई है परन्तु कहीं-कहीं पर कम है। अहाँ कम है, वहाँ पर मांस और मदिरा लोहाहारे में उपयोग किया जाता है। मि० किंगसन फोर्ड ने लिखा है कि वहाँ के लोगों का स्वास्थ्य और शरीर का यत्न प्राकृतिक मोक्षन के कारण दिन पर दिन घटता जाता है।

प्राचीन काल में यूनान के लोग केवल फलों का मोक्षन करते थे। जिस समय की ये बातें हैं, उस समय में यूनान के लोग बड़े परिश्रमी स्वस्थ और यत्नवान होते थे। उन लोगों को फलों और व्यायाम के सम्बन्ध में शिक्षा मिलती थी, परन्तु इधर, कुछ समय से वहाँ भी मांस के खाने की प्रथा जारी होगई है। अमीर और बड़े आदमी तो मांस मदिरा पार ही हैं, समाज के साधारण लोग भी उसका सेवन करने लग हैं। इसका परिणाम यह हुआ है कि यूनान के लोग सुस्त और निरक्षम के लिए मशहूर हो रहे हैं। एक पत्र का कहना है कि यूनान के लोगों की इस शारीरिक अवस्था का कारण उनका मांस मदिरा का सेवन है।

परन्तु यूनान में ही कुछ लोग पाये जाते हैं जो मांस का मांजन से परहज़ करते हैं। ये लोग अंजूर, अंगूर, किशमिश और अनेक प्रकार के फलों के साथ रोटी भी खाते हैं। वे लोग बहुत मजबूत, यत्नवान और परिश्रमी होते हैं। इनका स्वभाव

सदा शान्त और प्रसन्न रहता है। यहाँ के कारखानों में देखा जाता है कि जो मज़दूर मांस से परहेज़ करते हैं वे लोग फल, रोटी और साग भाजी खाते हैं और मांस खाने वालों की अपेक्षा बड़े हट्टे-कट्टे तथा परिश्रमी होते हैं।

इंग्लैण्ड के मज़दूरों के साथ कोयले की खानों में जो आयरलैण्ड के मज़दूर काम करते हैं वे बड़े परिश्रमी और बलवान पाए जाते हैं। इसका कारण यह है कि वे लोग मांस नहीं खाते।

इटली के किसान बहुत शक्तिशाली और मेहनती होते हैं। वे अपने खेतों में काम करते हुए कभी थकते नहीं। उनके शरीर सुन्दर मज़बूत होते हैं। उनका भोजन वमस्पति पदार्थ होता है।

जापान के सम्बन्ध में विशेष बात यह है कि वे लोग न केवल मांस से ही परहेज़ करते हैं बल्कि वृष और उससे बनी हुई चीज़ों से भी परहेज़ करते हैं। वे अधिकतर फल शकरबंद घायल और दास खाते हैं। ग्रीन लोगों ने जापान का इतिहास लिखा है उन्होंने जापान के निवासियों की बड़ी प्रशंसा की है। उनका स्वास्थ्य, मज़बूत शरीर और उनकी ताकत सदा प्रशंसा के योग्य है। वे पैदल यात्रा करने में और मारी बोम्बा उठाने में बड़े बहादुर होत हैं।

माल्टा के लोगों के सम्बन्ध में यह बात प्रसिद्ध है कि वे लोग फलों के अतिरिक्त सब्जी-तरकारी और रोटी खाते हैं। वे लोग बड़े मोटे ताज़े और बलवान होते हैं, उनका स्वास्थ्य बहुत अच्छा होता है और वे लोग बीमार बहुत कम होते हैं।

मैक्सिको के रहनेवाले, साधारण अनाज की रोटियों और फलों का सेवन करते हैं परन्तु शरीर में वे इतने

में फलों और तरकारियों का सेवन करते हैं वे, उनकी अपेक्षा कहीं स्वस्थ और अच्छे हैं जो मोझनों में इनके विरोधी हैं।

फ्रांस के किसानों और मज़दूरों की अवस्था उतनी अच्छी नहीं है। जितनी कि श्रीर अगर्हों के किसानों और मज़दूरों की पायी जाती है। इनमें रोटी के साथ मांस और उसका शोरबा खाने की खाल है वहाँ के कुछ ज़िलों में तो अप्राकृतिक मोझनों की प्रथा बहुत बढ़ गई है परन्तु कहीं-कहीं पर कम है। जहाँ कम है, वहाँ पर मांस और मदिरा त्योहारों में उपयोग किया जाता है। मि० किंगसन फोर्ड ने लिखा है कि यहाँ के लोगों का स्वास्थ्य और शरीर का रस पाशयिक भोजन के कारण दिन पर दिन घटता जाता है।

प्राचीन काल में यूनान के लोग केवल फलों का भोजन करते थे। जिस समय की ये बातें हैं, उस समय में यूनान के लोग बड़े परिधमी स्वस्थ और बलवान होते थे। उन लोगों को फलों और व्यायाम के सम्बन्ध में शिक्षा मिलती थी, परन्तु इधर, कुछ समय से यहाँ भी मांस के खाने की प्रथा आती होगई है। अमीर और बड़े आदमी तो मांस-मदिरा खाते ही हैं। समाज के साधारण लोग भी उसका सेवन करने लग गये हैं। इसका परिणाम यह हुआ है कि यूनान के लोग सुस्त और निष्कम्पने के लिए मशहूर हो रहे हैं। एक पत्र का कहना है कि यूनान के लोगों की इस शारीरिक अवस्था का कारण उनका मांस मदिरा का सेवन है।

परन्तु यूनान में ही कुछ लोग पाये जाते हैं जो मांस के भोजन से परहज़ करते हैं। ये लोग अंजोर, अंगूर, किशमिश और अनेक प्रकार के फलों के साथ रोटी भी खाते हैं। ये काय बहुत मज़बूत, बलवान और परिधमी होते हैं। इनका स्वभाव

सदा शांत और प्रसन्न रहता है। यहाँ के कारखानों में देखा जाता है कि जो मज़दूर मांस से परहज़ करते हैं वे लोग फल रोटी और साग भाजो खाते हैं और मांस खाने वालों की अपेक्षा बड़े हट्टे कट्टे तथा परिश्रमी होते हैं।

इंग्लैण्ड के मज़दूरों के साथ कोयले की खानों में जो आयरलैण्ड के मज़दूर काम करते हैं वे बड़े परिश्रमी और बलवान पाए जाते हैं। इसका कारण यह है कि वे लोग मांस नहीं खाते।

इटली के किसान बहुत शक्तिशाली और मेहनती होते हैं। वे अपने खेतों में काम करते हुए कभी थकते नहीं। उनके शरीर सुन्दर मज़बूत होते हैं। उनका भोजन वनस्पति पदार्थ होता है।

जापान के सम्बन्ध में विशेष बात यह है कि वे लोग न केवल मांस से ही परहज़ करते हैं बल्कि वृष और उससे बनी हुई चीज़ों से भी परहज़ करते हैं। वे अधिकतर फल शकरकंद चावल और दाल खाते हैं। जिन लोगों ने जापान का इतिहास लिखा है उन्होंने जापान के निवासियों की बड़ी प्रशंसा की है। उनका स्वास्थ्य, मज़बूत शरीर और उनकी ताक़त सदा प्रशंसा के योग्य है। वे पैदल यात्रा करने में और भारी बोझ उठाने में बड़े बहादुर होते हैं।

माल्टा के लोगों के सम्बन्ध में यह बात प्रसिद्ध है कि वे लोग फलों के अतिरिक्त सब्जी-तरकारी और रोटी खाते हैं। वे लोग बड़े मोटे-ताज़े और बलवान होते हैं, उनका स्वास्थ्य बहुत अच्छा होता है और वे लोग बीमार बहुत कम होते हैं।

मैक्सिको के रहनेवाले, साधारण अमात्र की रोटियों और फलों का सेवन करते हैं, परन्तु शरीर में वे इतने

पहादुर होते हैं कि मांस खाने वाले मज़दूर उनका किसी प्रकार सामना नहीं कर सकते। उनके अंग इतने मज़बूत होते हैं कि देखकर आश्चर्य होता है।

मायों के लोग बहुत दीर्घायु जुमा करते हैं। वे सदा प्रसन्न और तन्दुरुस्त भी पाये जाते हैं उन लोगों के सम्बन्ध में प्रशंसा करते हुए, डा० युक ने लिखा है कि उनके स्वास्थ्य और अधिक आयु के कारण उनके भोजन को सादगी है। कहा जाता है कि मायों के कुछ भागों में लोग मांस के भोजन के नाम से भी अनजान हैं। वे लोग बहुत सुन्दर और तन्दुरुस्त होते हैं। पहाड़ों पर चढ़ने का ये बहुत बड़ा परिश्रम करते हैं।

पैक्सिडाइन के छयक, मांस से इतना परहज़ करते हैं कि उसको खाना तो दूर रहा, उसको छूते तक नहीं हैं। ये लोग अंगूर, खरबूजा तरबूज, कद्दू बहुत खाते हैं। इसके अतिरिक्त ये चावल, लमीरी रोटी का भी आहार करते हैं। उनके फलाहार के कारण ही उनके दाँत बहुत सफ़ेद होते हैं और उनका शरीर बहुत मोटा ताज़ा होता है। उनमें बल और पुरुषार्थ बहुत पाया जाता है।

फल के मज़दूर और किसान बड़े पलवान और परिश्रमी होते हैं। उनमें इतना पुरुषार्थ होता है कि मम्मे वर्ष के कुछड़े भी मेहनत का काम करते हुए वस्ये जाते हैं। उनका भोजन बहुत साधारण होता है। ये लोग रोटी के साथ लहसुन का बहुत प्रयोग करने हैं।

सेरास्यूम का जल और वायु मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए बहुत ख़राब है लेकिन यहाँ के निवासी फिर भी स्वस्थ और प्रसन्न बिना पाये जाते हैं। उनके शरीर हट्टे-कट्टे और मज़बूत होते हैं। उनकी अवस्था भी बहुत बढ़ी होती है। उनके इस

सुखी जीवम का कारण केवल यह है कि ये लोग फल बहुत खाते हैं।

समरना के निवासी कितने मजबूत और ताकतवार होते हैं, इसका अनुमान इससे हो जायगा कि यहाँ का एक एक आदमी पाँच पाँच मन तक का बोझ उठा सकता है। अमेरिका के एक विद्वान् ने उनके सम्बन्ध में लिखा है कि यहाँ के लोगों का मजबूत शरीर और परिधम देखकर मुझे आश्चर्य होता है। ये लोग फल और बहुत साधारण भोजन खाते हैं।

इस्पानिया में मूर के मजबूतों की दशा देखकर फ्रान्स सी० एफ० घेस ने लिखा है कि इनमें शारीरिक शक्ति बहुत ही अधिक होती है। ये लोग बहुत भारी भारी बोझ उठाते हैं। और ये गेहूँ की रोटियों के साथ अंगूर खाते हैं। यहाँ के लोगों के सम्बन्ध में यह कहा जाता है कि वे लोग ५० मील तक दूरी आसानी के साथ यात्रा कर सकते हैं और घोड़ों की सवारियों के साथ दौड़ लगाने में भी आश्चर्यजनक काम करते हैं।

इस्तुनहुनिया के मल्लाह और माशकी लोग योरप में हठटे कट्टे और बलवान होने के लिए प्रसिद्ध हैं। वे निर्मय और साहसी होने के साथ साथ पीर तथा बहादुर भी होते हैं। ये लोग ककड़ी, अज्जीर, शहतूत, सजूर तथा अन्याम्य प्रकार के फल खाते हैं। रोटी और तरकारी खास की भी उनमें प्रथा है। मुर्क लाग लड़ने में कितन बहादुर होते हैं यह बताने की आवश्यकता नहीं है। ये स्वस्थ और परिधमशील होते हैं। उनका स्वभाव बहुत साधारण और शरीर की बनावट बहुत सुन्दर होती है। उनको यतस्पतिक पदार्थों से बड़ा प्रेम होता है।

प्रायः देखा जाता है कि जब साक्षित चक्षाने वालों की

दीड़ होती है तो उनमें भिन्न भिन्न विचारों के लोग सम्मिश्रित होते हैं। उन दीड़ों में जो सय से आगे गया है उसके सम्बन्ध में पता लगाने से मालूम हुआ है कि उसमें यह विशेषता थी कि वह फल और घनस्पतिक पदार्थों का भोजन करता था।

पैक्ष की दीड़ में देखा जाता है कि जो लोग मांसाहारी तथा मदिरा आदि का सेवन करने वाले होते हैं, वे सदा दीड़ में पराजित होते हैं। इस प्रकार की जितनी भी बातें बतली जाती हैं, उनसे इस सिद्धान्त की पुष्टि होती है कि फलों और घनस्पति में, मनुष्य-जीवन को पुरुषार्थ प्रदान करने वाली, एक अपूर्व शक्ति होती है।

संसार के भिन्न भिन्न देशों और जातियों के भोजन का ध्येरा देकर ऊपर जो उनके बल और पराक्रम का निर्णय किया गया है, उससे भी यह प्रमाणित हो जाता है कि फलों और घनस्पति पदार्थों का आहार करने से शरीर में कितनी शक्ति पैदा होती है। संसार के प्रायः सभी देशों में देखा जाता है कि उनके गरीब, मजदूर और किसान अपनी असमर्थता के कारण मांस-मदिरा का उपयोग नहीं कर सकते, किन्तु उनकी असमर्थता का परिणाम यह होता है कि उनको वससे स्वास्थ्य और शक्ति प्राप्त होती है।

महात्मा गाँधी ने इंग्लैण्ड के सम्बन्ध में लिखा है—There are many men in England who have tried a pure fruit-diet, and who have recorded the results of their experience. They were people who took to this diet, not out of religious scruples, but simply out of considerations of health.

इंग्लैण्ड में ऐसे बहुत से आदमी हैं जिन्होंने फलआहार

करके फलों की परीक्षा की है। उनके फल्लाहार करने का कोई धार्मिक षधन नहीं था, पल्लिक ठसका सम्यग्ध स्वास्थ्य से था, उन्होंने अपने अनुभवों के आधार पर फलों के भोजन की षड़ी प्रशंसा लिखी है।

एक जमम डाकूर ने फलों के भोजन पर एक षड़ी सुन्दर पुस्तक लिखी है और मिश्र मिश्र प्रकार की दलोलें ढेकर यह पताया है कि मनुष्य को क्यों फलों का आहार करना चाहिये। कुछ लोगो ने तो यह भी प्रमाणित किया है कि षदि मनुष्य केवल फलों का आहार करे तो उसे बीमारियों नहीं हो सकती। कुछ लोगो ने तो फलों के प्रयोग से मिश्र मिश्र बीमारियों का दूर करने की व्पयस्था भी पताई है।



दूसरा अध्याय



फल और भारतवर्ष

यह संसार बहुत बड़ा है इतना बड़ा कि उसे अमन्त कहना ही उचित होगा। वास्तव में उसका कहीं अन्त नहीं है— उसका कहीं ओर छोर नहीं है। इस अमन्त संसार का, भारत वर्ष एक खण्ड मात्र है। भारतवर्ष की भाँति अनेक देशों और प्रदेशों से मिलकर संसार बना है।

साम्राट्, एक विस्तृत साम्राज्य का स्वामी होता है, वह समस्त साम्राज्य तथा उसके अन्तर्गत समस्त भाग और उप भाग, उस साम्राट् के रहने के लिए होते हैं किन्तु वह सभी स्थानों में रहते हुए भी अपने रहने का एक ही स्थान रखता है। साम्राज्य में वह स्थान जिस नाम से प्रसिद्ध होता है, उस नाम को स्कूल के विद्यार्थी और अध्यापक राजधानी के नाम से पुकारते हैं। वह राजधानी साम्राट् के रहने के लिये, स्थायी रूप से स्थान होता है। साम्राज्य में जो स्थान अथवा नगर, राजधानी होने का गौरव प्राप्त करता है, वह स्थान अथवा नगर, समस्त साम्राज्य की अपेक्षा कुछ विशेषता रखता है। समूचे साम्राज्य में, उसकी मान मर्यादा उसका गौरव बढ़प्पन कुछ और ही होता है। इस विस्तृत संसार में बहुत से साम्राज्य हैं और उनके भिन्न भिन्न साम्राट् हैं। सभी साम्राट् के रहने के लिये उनके साम्राज्य में राजधानी होती है।

इस पृथ्वी पर अनेक साम्राज्य और उनमें अनेक सम्राट हैं किन्तु समस्त संसार स्वयं एक साम्राज्य है, इस असीम साम्राज्य की एक मात्र अधिकारिणी स्वामिनी प्रकृति है। इस अनन्त विस्तृत साम्राज्य में सर्वत्र उसका अस्तित्व है फिर भी साम्राज्य में कोई एक नगर राजधानी होता है। भारतवर्ष ही उसकी राजधानी है। आदि काल से लेकर, इस राजधानी में ही प्रकृति का निवास स्थान रहा है। संसार का जो स्थान सदा से प्रकृतिका निवास स्थान रहा है, उस स्थानके प्रकृति जीवन और नैसर्गिक रहस्यों के लिए क्या कहा जा सकता है और किस प्रकार उनकी प्रशंसा की जा सकती है ?

फलों का विवरण लिखने के समय, भारतवर्ष के प्रकृति जीवन का स्मरण होता है। जिस जीवन में भारतवर्ष के कोटि कोटि लोग आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करते थे जिस जीवन में इस प्रदेश के प्रायः समस्त स्त्री-पुरुष सात्विक जीवन का सुखोपयोग करते थे और जिस जीवन में भारत के ऋषि और मुनि रहकर अमर पद प्राप्त करते थे, वह जीवन प्रकृति जीवन था, वह जीवन सात्विक जीवन था। इस जीवन में फलों का आदर था, इस जीवन में फलों का ही महारथ था। फलों का जीवन ही, उन सब के जीवन का एक आधार था। इसी लिए भारतवर्ष में फलों का अधिकार था। यहाँ पर भाँति भाँति के फल और एक एक फल की सैकड़ों किस्में होती थीं। भारत वर्ष के ये दिन, वे दिन नहीं हैं। अब तो समय ही और है इस का युग ही और है। जिस देश का फल ही प्राण था, आज उसी देश की फलों के मुख्य बताने की आवश्यकता है।

इस युग में भी फलों के लिए, भारतवर्ष, संसार में प्रसिद्ध है। यहाँ के से फल और इतने अधिक फल, संसार के किसी अन्य देश में न मिलेंगे। इसीलिए तो भारतवर्ष, प्रकृति के

कोप के नाम से प्रसिद्ध है। हमारे देश में आज भी, इतने अधिक फल होते हैं और वे इतने सुन्दर होते हैं जो मनुष्य आबम के लिए सुधा के समान हैं। एक-एक फल का गुण तथा उसका रंग-रूप, मोहित करने का गुण रखता है।



आम

आम का फल यद्वा उपयोगी और सर्वप्रिय होता है। यह संसार के गर्म देशों में अधिक पैदा होता है। भारतवर्ष तो आम की पैदावार के लिए प्रसिद्ध ही है। यहाँ पर, प्रायः सर्वत्र यह पैदा होता है। इस में सब से बड़ी विशेषता यह है कि वर्ष की प्रत्येक ऋतु में यह किसी न किसी रूप और परिमाण में प्राप्त हो सकता है।

छोटे से लेकर बड़ों तक गरीब से लेकर अमीर तक, सभी को आम बहुत प्यारा है और सभी लोग, इसको बड़ी रुचि तथा स्वाद के साथ खाते हैं। यह वर्ष में एक बार फलता है और पसन्त ऋतु के पश्चात् इसका फलना आरम्भ हो जाता है। गर्मी के दिनों में यह बढ़ता है किन्तु उन दिनों में प्रायः कच्चा रहा करता है। पचाकाल के आते आते, आम पकने लगते हैं। घरघात के दिनों में आमों की पहार होती है। गहरो से लेकर, देहातों तक आमों की फसल में, सब के दिन बड़े सुख से कटते हैं। देहातों में तो उन दिनों में सर्वसाधारण का, आम ही आहार होजाता है।

भारत में, प्रांत्तों के अनुसार आमों के विभिन्न नाम हैं। हिन्दी भाषा भाषी, उसका आम कहते हैं, और भारत-भर में यह आम के ही नाम से अधिक प्रसिद्ध है। इसकी अनेक जातियाँ हाती हैं। उनमें दो प्रधान हैं, कलमी और देशी। कलमी आम का पेड़ छोटा होता है लेकिन उसका आम बहुत बड़ा बढ़ा होता है। देशी आम का पेड़ बहुत बड़ा होता है परन्तु उसके आम छोटे-छोटे होते हैं।

पका हुआ आम—खाने में सुगन्धित और मधुर होता है, उसका रस स्निग्ध होता है, खाने में अत्यन्त रुचिकर प्रतीत होता है और शरीर को पुष्ट करता है। घात का नाश करता है और हृदय को बलवर्धक करता है। यह भारी होता है और मल को रोकता है। शीतल होने के साथ-साथ प्रमेह के रोगी को विशेष कर लाभ पहुँचाता है। शरीर को क्रांति देता है, इससे प्रण, स्लेप्म तथा रुधिर के रोगों को लाभ होता है।

पका हुआ आम—खाने में मीठा वीर्य का बढ़ावा वाला, स्निग्ध तथा बलवर्धक होता है। इसके खाने से सुख मिलता है, घात का नाश होता है हृदय को शक्ति मिलती है, शरीर का रंग गोरा होता है, अग्नि और कफ बढ़ता है। इसके खाने से शरीर में मांस और बल बढ़ता है और शरीर का परिभ्रम दूर होता है।

ओ आम घृष्ट पर पकता है, यह खाने में भारी होता है, घात का नाश करता है, किञ्चित् खट्टाई के साथ-साथ मीठा होता है, इसके खाने से पित्त बढ़ता है।

पाल में पकाया हुआ आम—पित्त का नाश करता है, इस में खट्टाई का अंश नहीं रहता और खाने में अत्यन्त मीठा मालूम होता है। पका हुआ आम बासी हो खानेपर खानेमें बढ़ा स्वादिष्ट और मीठा होता है, बल को बढ़ाता है वीर्य को पैदा करता है, खाने में हलका तथा शीतल होता है। बहुत शीघ्र पचता है, घात पित्त का नाश करता है, किसी-किसी को वस्त्र काता है।

आम का निचोड़ा हुआ रस—बल बढ़ाता है, खाने में भारी होता है, घात का नाश करता है और कुछ दस्तावर होता है। हृदय को हानिकारक होता है, खाने में तृप्ति करता है, किन्तु कफ को बढ़ाता है।

आम का निचोड़ा हुआ रस—यदि दूध के साथ खाया जाता है, तो वह अत्यन्त स्वादिष्ट हो जाता है, और अत्यधिक धीर्य पैदा करता है। यह शरीर को सौन्दर्य तथा कान्ति प्रदान करता है।

चूस कर खाया हुआ आम—जो आम चूसकर खाया जाता है, उससे शरीर में बल और धीर्य बढ़ता है और खाने में रुचि उत्पन्न होती है। यह हलका और शीतल होता है और खाने में शीघ्र पचता है। यह पात पित्त का नाश करता है और मल को रोकता है।

काट कर खाया हुआ आम—जो आम काट कर खाये जाते हैं, वे चूस कर खाये जाने वाले की अपेक्षा कुछ अड़ होते हैं, लेकिन खाने में मीठे तथा शीतल होते हैं। ये रुचिकारक और शीघ्र पचने वाले होते हैं। ये पात और पित्त को बढ़ाते और पात पित्त का नाश करते हैं।

घूप में सुसाया हुआ आम [का रस—आमों को निचोड़ कर अथवा फूट कर जो रस निकाल लिया जाता है और उस को घूप में सुखा दिया जाता है, वह अमरस या आम्प्ट कहलाता है। इसके आने से तृप्ता शान्त होती है, कृ को क्षाम होता है और पात पित्त को फायदा पहुँचाता है। यह खाने में बड़ा रुचिकर किन्तु कुछ दस्तावर होता है। सूर्य की घूप में सुसाये जाने के कारण यह हलका हो जाता है।

आम की गुठली—किञ्चित् सड़ी कपैली और सोंधी होती है यमन, अतिसार और हृदय की दाह में फायदा करती है।

उपयोग—

आमों को अधिक खाने से सम्दाग्नि होती है, विषमज्वर आने का डर रहता है, रुधिर के विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

और नेत्र-रोग उत्पन्न होता है। किन्तु आम के ये दोष खट्टे आम के खाने से ही हो जाते हैं। मीठा आम कभी हानि नहीं करता। विशेषकर मीठा आम, नेत्रों को हितकारी और अधिक गुण देने वाला है। अधिक आम खाने के बाद सोंठ या ज़ीरे का अन्न पी लेने से कोई हानि नहीं होती।

मधु के साथ आम—आम को मधु के साथ खाने से राम यक्ष्मा, प्लीहा घात और स्लेष्मा का नाश होता है।

घृत के साथ आम—आम के साथ घृत खाने से घात पित्त का नाश होता है, अग्नि बढ़ती है, वल की अधिक वृद्धि होती है और शरीर की कांति तेज होती है।

दूध के साथ आम—दूध के साथ आम को खाने से वात-पित्त का नाश होता है, वृद्धि बढ़ती है और बल तथा धीर्य की वृद्धि होती है।



बादाम

बादाम के पेड़, एशिया में, ईरान, मघका, मदीना, मस्का शीराज आदि स्थानों में बहुत पाये जाते हैं। भारतवर्ष में, काश्मीर, अफगानिस्तान और बिलोखिस्तान आदि प्रान्तों के नगरों में भी बादाम के वृक्ष होते हैं। इसके वृक्ष नीम के पेड़ की भाँति बड़े होते हैं। बादाम की दो जातियाँ होती हैं कड़वी और मीठी। कड़वा बादाम हानिकारक होता है, इसलिए उसका उपयोग नहीं किया जाता। मीठा बादाम, कई प्रकार से खाने के काम में आता है। यह गर्म और अत्यन्त पुष्टिकारक होता है। जो लोग उसका सेवन करते हैं, वे उसकी बहुत थोड़ी संख्या से उसका खाना प्रारम्भ करते हैं। और उसरोचर उसकी संख्या बढ़ाते जाते हैं। ऐसा न करके यदि वह अधिक खा लिया जाय तो उसका हृज्जम हा सकना कठिन हो जाय।

जो लोग मङ्ग अथवा ठण्डाई पीते हैं, वे उसमें बादाम अवश्य डालते हैं। कुछ लोग बादाम को मिगोकर और फिर ठण्डाई की भाँति पीस कर नित्य नियमानुसार, उसका सेवन करते हैं। इस प्रकार का सेवन प्रायः व्यायामशील व्यक्ति या जो पहलुधानी करते हैं, वे अवश्य करते हैं। इसके सेवन से शरीर में रक्त बढ़ता है, बल की वृद्धि होती है और शरीर में चैतन्य जागृत होता है। कुछ विद्वानों ने, बादाम को वृद्ध के स्थान पर सेवन करने की सम्मति दी है। इसी प्रकार की सम्मति वेले हुए महात्मा गाँधी ने भी लिखा था कि आज कल शहरों में वृद्ध अछूता नहीं मिलता। एक तो मिलता नहीं और जो मिलता भी है, वह बालिख नहीं होता। बल्कि यह भी देखा

जाता है कि पाझाऊ दूध लाभ के स्थान पर हानिकारक होता है ऐसी अवस्था में यदि दूध के बजाय, वादाम का प्रयोग किया जाय तो अधिक लाभ होगा।

गुण—

वादाम—सारक और गम होता है। इसकी प्रकृति भारी और अम्लप्रद होती है। खाने में स्वादिष्ट स्निग्ध और कफ को बढ़ाने वाला होता है। कबेला होने के साथ-साथ नाश करता है और धीर्य को पैदा करने वाला है। इसके खाने से शरीर में बल और पुष्टपाथ उत्पन्न होता है।

कफवा वादाम—सारक और भारी होता है। यह पित्त को पैदा करता है कफ तथा वात के विकारों का नाश करता है।

पका वादाम—खाने में मीठा और धृष्य होता है। यह अत्यन्त पुष्टिकारक और बल बढ़ाने वाला होता है। इसके सेवन से धीर्य की वृद्धि होती है। कफ की उत्पत्ति होती है। रक्त पित्त और वात पित्त का नाश होता है।

सूजा वादाम—खाने में मीठा और धातु का बढ़ाने वाला होता है। यह स्निग्ध और धृष्य होता है। इसके खाने से शरीर में बल बढ़ता है, बदन पुष्ट होता है, यह कफ को उत्पन्न करता है और वात पित्त को दूर करता है। शक्ति और पुष्ट पाथ बढ़ाने के लिए बड़ा उपयोगी है।

वादाम का तेल—मस्तक के रोगों को दूर करने के लिए यह बड़ा उपयोगी तेल होता है। बदन में माक्षिक करने से पित्त का नाश होता है। वात को शान्त करता है। हलका होने के साथ-साथ जलन को भी शान्त करता है। इसकी प्रकृति

शीतल होती है और शरीर में मलने से सौन्दर्य बढ़ता है। इसमें बाजीकरण का गुण भी होता है।

औषधि के रूप में भी बादाम बहुत काम आता है। आयुर्वेद शास्त्र में तो उसके अनेकानेक उपयोग हैं, साधारण तथा उसका निम्नलिखित उपयोग करते हैं—

भिलावें से पैदा हुए छालों पर—बादाम की मीठी को बिस कर लगाने से तुरन्त आराम पहुँचता है। जलन को यड़ी जल्दी शान्त कर देता है।

अनसर्जुरे के काँटे चुभ जाने पर—यह अवस्था यड़ी भयंकर होती है, ऐसे समय पर बादाम का रस लगाना चाहिए, इससे लाम होता है।

दाँतों को पुष्ट करने के लिए—दाँतों की शक्ति को उत्पन्न करने के लिए बादाम के छिलकों में यड़ी शक्ति होती है। इस लिए इसके मोटे और सख्त छिलके को जलाकर और उसकी राख में नमक मिलाकर, खूब महीन-महीन पीसकर रस लेना चाहिए, और नित्य उसी से दाँतों को मलना चाहिए।

मस्तक के रोगों पर—सिर में किसी प्रकार पीड़ा हो अथवा मस्तक का कोई भी रोग हो, बादाम और केसर को गाय के घी में मिलाकर नास लेने से तुरन्त लाम होता है। यदि कोई इस प्रकार का रोग बहुत दिन से चला रहा हो तो कई दिनों तक बादाम की छीर खाना चाहिए। मस्तक पीड़ा में बादाम और कपूर को दूध में घिसकर लेप करने से भी तुरन्त लाम होता है।

धातु की घीमारी में—बड़े तोला गाय का घी लेकर उसमें एक तोला गाय का मक्खन या हाल का घनाया हुआ सोंधा मिला देना चाहिए और उसमें बादाम, शकर, शहद और इला

यची मिलाकर प्रति दिन सुबह-शाम बराबर सात दिन तक खाना चाहिए। इससे पड़ा खाम होता है, और उसके विकारों का नाश होकर घातु की वृद्धि होती है।

उपयोग—

बादाम कई प्रकार से सेवन किया जाता है, किन्तु प्रायः लोग यह करते हैं कि पहले उसे पानी में भिगो देते हैं उस पर लगी हुई छाल परत को निकाल कर बहुत धीरे-धीरे पीस डालते हैं कि, छानने पर यह बिलकुल दूध के समान तैयार होता है, यस छान कर और उसमें थोड़ी-सी शर्कर और काली मिर्च मिलाकर पी जाते हैं।

बादाम सूखा खाने के काम में भी आता है, और उसकी भीगी निकालकर उसका हलुआ बनाया जाता है। हलुआ बनाने का नियम यह है कि पहले बादामों को पानी में भिगो कर और उनके भीग जाने पर, उनका छिलका निकाल कर, पीस डाले जाते हैं और गाढ़ा-गाढ़ा पिस्ता हुआ लेकर घी के साथ मूना जाता है अन्त में कुछ शर्करा मिलाकर उतार लिया जाता है यस हलुआ बन जाता है। यह बड़ा शक्ति वर्धक और पुष्टिकारक होता है।

खायलों की खीर में बादाम छोड़े जाते हैं, अर्थात् जब खीर बनाई जाती है तो बादाम कतरकर उस खीर में छोड़ दिये जाते हैं, इससे खीर बड़ी स्वादिष्ट और पुष्टिकारक बन जाती है।

बादाम की खीर भी बनाई जाती है, उसके बनाने की रीति यह है कि बादाम को फोड़कर गर्म जल में भिगो देते हैं जिससे उसके ऊपर का छाल छिलका बड़ी जल्दी और आसानी से

निकल जाता है। इसके बाद बादामों को पीस डाला जाता है, तत्पश्चात् उसे दूध में पकाना पड़ता है। अब कुछ गाढ़ा होने लगता है तो शकर और घी डाल कर उसे उतार लेते हैं। यह खीर खाने में स्वादिष्ट तो होती ही है, पुष्टिकारक और शक्ति वर्धक भी होती है।

बादाम का तेल—इसका तेल निकालने के लिये बादामों को फोड़कर इनको पानी में भिगो देते हैं और उनके ऊपर का पतला-सा छिलका निकालकर उन्हें पीस डालते हैं। पीसते समय उसमें थोड़ी सी मिर्ची भी मिला देते हैं। पीसने के बाद उसे मछ मलकर दधाने से तेल निकलता है। यह तेल मस्तिष्क को ढंढा रखता है कानों की प्रत्येक बीमारी को फायदा पहुँचाता है।



अमरुद

अमरुद का पेड़ प्रायः सभी देशों में पाया जाता है। परन्तु अन्य देशों को देखते हुए भारतवर्ष में इसकी उत्पत्ति सब से अधिक होती है। अपने देश में इसकी पैदावार लखनऊ और इलाहाबाद में बहुत अधिक होती है। देश-भर में इलाहाबाद का अमरुद मशहूर है और उसके घेबनवाले इलाहाबादी अमरुद फइकर बेचते हैं।

अमरुद की दो जातियाँ होती हैं। एक लाल और दूसरी सफ़ेद। जो अमरुद बड़े होते हैं, उनका यज्ञन कमी-कमी आधा सेर से भी अधिक हो जाता है। फसल के दिनों में यह बहुत सस्ता बिकता है। इसको गरीब और अमीर सभी खाते हैं। गरीब आदमी तो अमरुदों की फसल में पेट भर भरकर इसको खाते हैं।

अमरुद कच्चा से लेकर पक्का तक—दोनों हाज़तों में खाया जाता है। अमरुद जब से फलने लगता है और कुछ बढ़ा हो जाता है उसी समय से लोग उसका खाना आरम्भ कर देते हैं और अन्त तक उसको खाते हैं लेकिन अमरुद पकने के पहले पाज़ारों में नहीं बिकता। इसको बचने वाले उसी समय बेचने के लिए निकलते हैं जब यह पक जाता है अथवा पकने के लगभग हो जाता है। कच्चा अमरुद, लोग उनके बगीचों में जाकर तोड़-छोड़कर खा खाते हैं।

पक्के अमरुद की अपेक्षा कच्चा अमरुद खस्त होता है। और पके हुए के वनित्यत कच्चे अमरुद के खाने का स्वाद भी

कुछ भिन्न होता है। लेकिन खाने में यह किसी प्रकार अप्रिय और अरुचिकारक नहीं होता। यमों से लेकर घूँटों तक, जिनके दाँत होते हैं पट्टी रुचि से खाते हैं। जितने भी फल खाने के काम में आते हैं उनमें अमरुद ही एक ऐसा है जो खाने में कच्चा और पक्का समान रूप में उपयोग में लाया जाता है। फल-वैज्ञानिकों का कहना है कि पके फल की अपेक्षा कच्चे फल में जीवन शक्ति अधिक होती है परन्तु सभी फल कच्ची अवस्था में अधिक नहीं खाए जा सकते इसलिए कि उनकी प्रकृति भिन्न भिन्न होती है और कुछ तो अधिक खाने से हानि कारक भी हो सकते हैं।

गुण—

अमरुद—इसको कुछ लोग सफरी अथवा साफरी भी कहते हैं। अमरुद खाने में स्वादिष्ट और कपेला होता है। इसके खाने से कफ की वृद्धि होती है, पात पिच का नाश होता है और धीर्य की उत्पत्ति होती है। अमरुद शीतल होते हैं।

अमरुद—खाने में तेज़, भारी और कफ के बढ़ाने वाले होते हैं। इसके खाने से पात की वृद्धि होती है, उन्माद का नाश होता है। धीर्य बढ़ता है। यह खाने में स्वादिष्ट और रुचिकारक होते हैं। यदि शरीर को इसके ठण्डे होने से कोई बिकार न उत्पन्न हो तो ये लाभकारी होते हैं।

कच्चे अमरुदों की तरकारी बनाई जाती है। जो पट्टी स्वादिष्ट और सुखिपूर्ण होती है। उसके बनाने की यह रीति है कि अमरुद को काटकर पहले सुखाया जाता है और यह तब तक धरावर सुखा करता है जब तक कि यह बिल्कुल सूख नहीं जाता। उसके बाद अन्य तरकारियों की भाँति इसकी भी तरकारी बनाई जाती है।

उपयोग—

अमरुदों का रायसा बहुत अच्छा बनाया जाता है। पके हुए अमरुद पेट भर खाए जा सकते हैं परन्तु उनकी प्रकृति शीतल होती है अतएव ठण्डे होने के कारण अधिक खा देने से बुझार आसफना है, पेट में दर्द पैदा हो सकता है और कमी कमी खांसी आने लगती है। इसलिये जिसका शरीर स्वस्थ नहीं है और निर्बलता के कारण ओ उसको पचा सकने में असमर्थ है उन्हें अधिक अमरुद न खाने चाहिए। ओ स्वस्थ और मीरोग होते हैं उनको कुछ भी हानि नहीं होती। अमरुद को काटकर यदि उसमें कासीमिर्च, नमक और नीबू का रस मिला लिया जाय तो उसका यिकार नष्ट हो जाता है और फिर यह प्रायः हानि नहीं करता।



नीबू

यह अत्यन्त लोकप्रिय और उपयोगी फल है। यह सर्वत्र पाया जाता है। नीबू का प्रकार का होता है, खट्टा और मीठा। मीठे की अपेक्षा, खट्टा नीबू ही अधिक मिलता है और बड़ी बाज़ार में अधिकतर बिका करता है।

नीबू की खटाई यही स्वादिष्ट और रुचिकारक होती है, इसमें विशेषता यह है कि और जितनी खटाइयाँ हैं, कमी-कमी क्षान्ति भी करती हैं, रोगी या बीमार आदमी दूसरी खटाइयाँ कमी नहीं खा सकते किन्तु नीबू की खटाई कमी किसी को लुफ़्तान नहीं पहुँचाती। बीमार आदमियों के लिए तो यह यही ही उपयोगी वस्तु है। नीबू कई प्रकार का होता है, कागजी नीबू, जम्मीरी नीबू, बिहारी नीबू, कला नीबू, जम्बीर नीबू।

गुण

साधारण नीबू—खाने में खट्टा होता है, वात का नाश करता है, अग्नि को उद्दीप्त करता है। खाने में पाचक और हलका होता है, किमि-समूह का नाश करता है। 'ठ' के रोगों का शमन करता है। शरीर को परिध्रम को दूर करता है। कफ और पित्त में सामकारी है, रुचि को बढ़ाता है। और प्रकृति में तीक्ष्ण होता है।

नीबू—रोचक तथा अग्नि उद्दीपक होता है। पित्त को पैदा है। वात-रक्तकारक है। नेत्रों के लिए अहितकारी है, कफ को बढ़ानेवाला और साये हुए मोज़न को पचानेवाला है।

नीबू—घिबोप में कामकारी है, क्षय तथा वात रोष से पीड़ित मनुष्य के लिए अत्यन्त उपयोगी है। मंदग्नि तथा कोष्ठबद्धता को दूर करने के लिए तो पड़ी अच्छी औषधि है। विपूषिका के रोग में भी नीबू फायदा करता है।

भीबू—गर्म, पाचक और खट्टा होता है, पाचन-शक्ति को बढ़ाता है। मेथों को लाभ पहुँचाता है। अरुचि को दूर करता है। प्रकृति में फट्टा, कपेला और हलका होता है। कफ वात और घमम को मिटाता है। खाँसी में फायदा करता है। कण्ठरोग में लाभ पहुँचाता है। पित्त और शूल को दूर करता है। मल को पारिज करता है। विपूषिका आदि अनेक बीमारियों में बड़ा लाभ पहुँचाता है। आमपात का नाश करता है। पक्का नीबू सर्वोत्तम होता है।

जम्मीरी नीबू—किञ्चित् मीठा किन्तु बहुत बहुत होता है। पित्त को बढ़ाता है। खाने में भारी और सुगन्धित होता है। अग्नि को तेज करता है। वायु को शुद्ध करता है।

जम्मीरी नीबू—खट्टा और मीठा होता है, वात का नाश करता है पित्त को पैदा करता है। खाने में पक्क होता है, प्रकृति में पाचक होता है। बल को बढ़ाता है और अग्नि को तेज करता है।

पक्का जम्मीरी नीबू—खान में मीठा होता है कफ का नाश करता है। एक पित्त को निवारण करता है। खाने वालों के शरीर का सौन्दर्य बढ़ाता है। यह नीबू धीरे की वृद्धि करता है और रुचि को सुन्दर करता है। इसके द्वारा शरीर की पुष्टि और शृङ्खला की तृप्ति होती है।

जम्मीरी नीबू—गर्म, भारी और अम्लकारक होता है। वात-कफ का नाश करता है। पीड़ा और खाँसी को दूर करता

है। घमन और तृषा को शान्त करता है। मुख की अरुचि को मिटाता है, हृदय की पीड़ा को दूर करता है। मन्दाग्नि और कृमि का नाश करता है। छोटी और बड़ी जम्भीरी नीबू के गुण प्रायः समान होते हैं।

कफ नीबू—कफ और घात-रक्त को दूर करता है, मेद रोगों का नाश करता है और पित्त को बढ़ाता है।

साधारण नीबू—स्याद में खट्टा और पित्त को पैदा करने वाला होता है। अग्नि को तेज़ करता है। सब प्रकार की पीड़ाओं को शान्त करता है। अरुचि का नाश करके रुचि पैदा करता है। विषूचिका तथा कृमि-रोग को दूर करता है।

बड़ा जम्भीरी नीबू—खट्टा, कपेला और कड़वा होता है। प्रकृति इसकी सारक और गम होती है। यह पित्त और कफ को नाश करता है, खाने में पाचक होता है। छोटे जम्भीरी नीबू के गुण भी इसी प्रकार होते हैं।

मीठा जम्भीरी नीबू—प्रकृति में शीतल होता है, कफ को बढ़ाता है। मुख को शुद्ध एषम् निर्मल करता है। रुचि को बढ़ाता है। खाने में स्वादिष्ट होता है। इसके साथ साथ भारी स्निग्ध और घात पित्त का नाश करने वाला होता है।

मीठा नीबू—खाने में स्वादिष्ट और भारी होता है। घात पित्त का नाश करता है। विष-रोग को दूर करता है। विष को शान्त करता है। कफ और रुधिर के विकारों में लाभ करता है। शोष, अरुचि और तृषा को मिटाता है। घमन दण्ड करता है। शरीर का बल बढ़ाता है और पुष्ट करता है। मीठा नीबू बड़ी लाभकारक होता है।

खकोठरा नीबू—खाने में स्वादिष्ट और रोचक होता है, प्रकृति में शीतल और भारी होता है। रक्त पित्त को दूर करता

है। तब और श्वास तथा खांसी में फायदा करता है। हिचकी और जम को दूर करता है।

उपयोग—

नीबू अनेक प्रकार के रोगों में चिकित्सा का काम करता है और वैद्य लोग उसका अनेक प्रकार से उपयोग करते हैं। किन्तु उसकी छोटी छोटी बातें, साधारण लोगों के बड़े काम की होती हैं, जिसका दिग्दर्शन नीचे दिया जाता है—

बम पर—सूखे हुए मीठे नीबू को भूनकर और उसको शहद में मिलाकर देने से बमन बंद हो जाता है।

अरुचि पर—प्रायः बीमारी में अथवा साधारण अवस्था में भी मुख का स्वाद बिगड़ जाता है उस वृथा में नीबू का रस खुसने से सुखि की उत्पत्ति होती है।

भूख न लगने पर—अक्सर बीमारी के पश्चात् भूख रुक जाती है और खाना अच्छा नहीं लगता। ऐसी अवस्था में नीबू को काटकर और उसमें नमक मिर्य लगाकर, आग में थोड़ा सा भून लेना चाहिये और फिर धीरे धीरे उसी का रस खुसना चाहिये। इससे स्वाद अच्छा होता है, भूख लगती है और भोजन पचता है। पेट की वायु गुरु होती है।

नीबू के द्वारा खाने-पीने की अनेक चीजें बनाई जाती हैं। उनमें से दो-चार का यहाँ पर वर्णन कर देना आवश्यक है। जो चीजें उससे बनाई जाती हैं, उनके नाम और तरीके नीचे लिखे जाते हैं।

नीबू का अचार—एक एक नीबू के जुड़े हुए चार-चार फाँके करन चाहिये, उसके पश्चात् उनमें गर्म मसाला पिसा हुआ भर देना चाहिये और फिर नीबू का रस ऊपर से डाल कर घूप में सुखाना चाहिये।

दूसरी विधि—एक सेर नीबू छीलकर पानी में धो डालना चाहिए और उनको पोंछकर पीतल के अतिरिक्त बर्तन में रखने चाहिए। उनमें तीन छटाक नमक डालकर उसमें रस खूब भर देना चाहिए।

तीसरी विधि—किसी मिट्टी के बर्तन में एक सेर नीबू रखकर पाय-भर पिसा हुआ नमक छोड़ देना चाहिए और दोन्न उनको हिला देना चाहिए।

मीठे नीबू का अचार—नीबुओं के चार-चार फाँक करके, एक सेर नीबू में पाय भर गुड़ और आधपाय नमक डालना चाहिए और नित्य हिलाकर धूप में सुखाना चाहिए।

दूसरी विधि—पचास नीबुओं का रस निकाल कर छान लेना चाहिए। उसमें सया सेर घूरा और पाय-भर सौंभर नमक आधा पाय काली मिर्च एक छटाक इलायची पीस कर डाल देना चाहिए और अमृतघान में रख देना चाहिये। एक महीने के पश्चात् ये नीबू खाने के योग्य होजाते हैं।

नीबू का मुरब्बा—एक सेर नीबुओं को भाँपे से रगड़ कर घूने के पानी में डाल देना चाहिए और दो दिनों के पश्चात् निकाल कर धो डालना चाहिए। इसके पाँच भाग पर खड़ा कर जोश देना चाहिए। गरम पड़ जाने पर उसको चार सेर घूरे की आशनी में डाल देना चाहिए।

नीबू के सम्बन्ध में बहुत-सी बातें लिखी जा सकती हैं किन्तु अधिक लिखना अनावश्यक जान पड़ता है। नीबुओं का उपयोग खतुर गृहस्थों के घरों में तरह-तरह से होता है। यहाँ पर उनके सम्बन्ध में थोड़ी सी बातों का वर्णन कर दिया गया है जो इतना ही पर्याप्त है।

नारंगी

नारंगी के पेड़ अधिकतर सभी देशों में पाये जाते हैं। भारतवर्ष में, खान देश धूलिया और पूना में नारंगी के बा अधिक हैं। मोज़ाबीक द्वीप से जो नारंगी आती है, वह अधिक अच्छी और उपयोगी कही जाती है।

नारंगी का रस और छिलका—दोनों ही बड़े काम के होते हैं। उसका रस खाने के काम में आता है। और उसका छिलका मुँह के मुँहासों आदि को दूर करने के लिए, लगाया जाता है।

नारंगी दो प्रकार की होती है मीठी और खट्टी, दोनों गुणों में अधिक अन्तर नहीं होता। हों कोई अधिक खट्टी होती है। उसमें कुछ अन्तर पाया जाता है दोनों प्रकार की नारंगियों का गुण इस प्रकार है—

गुण—

मीठी नारंगी—इसकी गंध मनेहर होती है, भारी होने के कारण कुछ कठिनार्थ में पसंदी है। इसका स्वाद कुछ अट्टा पन लिए मीठा होता है। नारंगी का गुण वीर्य का बढ़ाना और घात का नाश करना है।

खट्टी मिटठी नारंगी—यह कफ को बढ़ाती है, पित्त को उत्तेजना देती है। खाने पर कठिनार्थ से पसंदी है। कुछ दस्ता घर भी होती है। स्याद इसका अट्टा मिटठा मिला हुआ होता है। यह घात को शान्त करती है, इसकी प्रकृति उष्ण और मधुर होती है।

खट्टी नारंगी—खट्टी नारंगी हृदय के लिए शक्ति वर्धक है। शरीर को बल प्रदान करती है। प्रकृति में विशद, भारी और रुचिपूर्ण होती है। यह सारक कुछ उष्ण और सुस्वादु भी होती है। साधारणतया घात, धम और पीड़ा का नाश करती है।

उपयोग—

जो नारंगी बहुत खट्टी होती है, वह खटाई का भी काम देती है। लोग नीबू के स्थान पर खट्टी नारंगी का रस दाल में डालते हैं। खट्टी होने के कारण ही कुछ लोग उसकी कढ़ी भी बनाते हैं। उसके द्वारा कढ़ी बनाने की रीति निम्न लिखित है—

नारंगी की कढ़ी—पहले कुछ खट्टी नारंगियों का रस निघोड़ लिया जाता है। उस रस में, आधा छुटाक घूरा, एक तोछा अदरक, दो ग्रामा भर जीरा, चार बड़ी इलायची को लेकर महीन पीसकर और छान कर डाल देना चाहिए और पीछे से दालचीनी, हींग का पघार दे देना चाहिए। एक उबाल आ जाने पर उसे उतार लेना चाहिए।

विपाविल

विपाविल के पेड़ कोंकण, कर्नाटक और गोवा की ओर अधिक होते हैं। इसके फल नारंगी के सामान होते हैं और देखने में बड़े सुन्दर मालूम पड़ते हैं।

विपाविल के बीजों का तेल निकाला जाता है। यह तेल खाने और औषधियों में आँखों के काम में आता है। इस का तेल बड़ा उपयोगी और गुणधायक होता है। खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट होता है। विपाविल में खटाई होती है, इसलिए भारत में बङ्गाल, गुजरात और कर्नाटक में, अहाँ इसकी उत्पत्ति होती है, खटाई के लिये दाल और शक् में आँखा जाता है। इससे खटाई आ जाने के कारण ये चीज़ें बड़ी स्वादिष्ट बन जाती हैं। मोम की जो मोमबत्तियाँ बनाई जाती हैं, वे, मोम में इस तेल के मिलाने से ही बनाई जाती हैं।

गुण—

कच्चा विपाविल—यह खाने में खट्टा और गर्म होता है वात का नाश करता है। कफ को बढ़ाता है और पित्त को उत्पन्न करता है। खाने में फीका किन्तु रुचिकारक होता है। अग्नि को उत्तेजित करता है। वातोदर, वात और अतिसार में फायदा करता है।

पक्का विपाविल—मारी और मलरोधक होता है। खाने में घरपरा, कपेला और हलका होता है। इसकी प्रकृति अग्नी कुल्ल घृण्य और रोघन होती है। कफ को बढ़ाता है और वात को उत्पन्न करता है। व्यास और बवासीर को शान्त करता

है। संप्रदंषी, गुल्म और शूलदि रोगों पर क्षाम करता है।
 दृश्य के रोगों को मिटाता है, और छमि को दूर करता है।
 अग्नि का उद्दीपन करता है, सट्टा और फीका होता है।

उपयोग—

विषाखिल और उसका तेल—दोनों ही बड़े काम के होते हैं। वे शरीर की भिन्न-भिन्न व्याधियों और बीमारियों में काम आते हैं और बड़ा क्षाम पहुँचाते हैं। उसके उपयोग की साधारण धातें नीचे दी जाती हैं।

अजीर्ण हो जाने पर—प्रायः अधिक घी खा खेने अथवा अन्य किन्हीं कारणों से अजीर्ण हो जाता है तो विषाखिल का सोग प्रयोग करते हैं, इसका काढ़ा बनाकर पीने से तुरन्त काम होता है।

जलन होने पर—हाथ की हथेली और पैर के तलुओं में जलन होने पर विषाखिल का तेल लगाने से बड़ा क्षाम होता है और जलन शान्त हो जाती है। इस प्रकार के कष्टों के लिए विषाखिल का तेल अत्यन्त प्रसिद्ध और उपयोगी होता है।

होठों के फटने पर—सर्दी के दिनों में और तेज़ हवा के चलने पर प्रायः होठ और मुख फटने लगते हैं, कुछ लोगों को तो शीतकाल में इससे बड़ा फट होता है। इसके लिए विषाखिल का तेल बड़ा उपयोगी और तुरन्त फायदा पहुँचाने वाला होता है। इसका तेल लगाने से हाथ पैर, होठ और मुख का फटना बन्द हो जाता है। सर्दी के दिनों में जो लोग इस तेल को लगाते रहते हैं, उनके यह कष्ट नहीं होता। यह बदन को चिकना और मुलायम रखता है।

हड्डियों की पीड़ा पर—हड्डियों की पीड़ा बड़ी गुरी होती है। इस पीड़ा में किसी प्रकार चैन नहीं मिलती। इसके लिए

विषायिल के पत्तों को पीस कर गर्म करना चाहिये और गर्म-गर्म बाँधना चाहिये, इससे हड्डियों की पीड़ा बहुत जल्दी अच्छी हो जाती है।

शीत पिच्छ पर—विषायिल के फलों को पाय-भर पानी में खालकर और उसमें ज़ीरा और शकर मिलाकर पीने से लाभ होता है।



आलूबुखारा

आलूबुखारा के पेड़ फारस, ग्रीस और अरब की ओर बहुत अधिक होते हैं। हमारे देश में भी आलूबुखारा होता है किन्तु उतना नहीं। ऊपर से देखने पर आलूबुखारा मुनका की भाँति मालूम पड़ता है किन्तु भीतर से पीछा होता है। हमारे देश में यह बुखारा की ओर से अधिक आता है, इसीलिए इसका नाम आलूबुखारा है।

आलूबुखारा, यादाम की तरह का ही होता है परन्तु उससे कुछ छोटा होता है। यह खाने में मधुर और रुचिकर होता है और पाचक भी होता है। खाद्यरसतया लोग इसको घटनी आदि बनाने में, प्रयोग करते हैं। घैस लोग उससे औषधि का भी काम लेते हैं। आलूबुखारा उपयोगी और लाभकारक फल है।

गुण—

आलूबुखारा—इसको खाने से भोजन पचता है और मल साफ हो जाता है। यह कपेता और हृदय के लिए लाभकारक होता है। प्रकृति इसकी भारी और शीतल होती है। यह मल को बाँधता है और दस्तावर होता है। इसकी तासीर गर्म और कफ पिच को नाश करता है। स्थाव में कुछ खट्टा किन्तु खाने में मधुर, मुख प्रिय और रुचि को उत्पन्न करने वाला होता है। प्रमेह, शुल्म, बवासीर और रक्त-पात में आलूबुखारा फायदा करता है।

पका हुआ आलूबुखारा—खाने में मधुर और मारी होता है।

यह कफ को उत्पन्न करता है। पित्त को बढ़ाता है। प्रकृति में यह गर्म और रुचिकारक होता है। खाने में बड़ा प्रिय लगता है। यह धातु की वृद्धि करता है। प्रमेह, बवासीर को शाम करता है और ज्वर तथा घात को शान्त करता है।

उपयोग—

मल यद्धता पर—इसकी प्रकृति दस्तावर होती है। इस लिए मल साफ न होने पर घैघ आलूबुखारा को पानी में घिसकर पिछाते हैं। इससे टढ़टी साफ होती है और पेट दखका होजाता है।

मुख के सूखने पर—मुख को सूखने पर आलूबुखारा को मुँह में रख कर उसका रस चूसने से मुँह में सूखापन नहीं रहता।

आलूबुखारे की चटनी—पहले इसको पानी में भिगा देते हैं और मलीमाँति भीगे जाने पर उसको मसल कर पानी में गूँदा निकाल लेते हैं तथा उसकी गुठली फेंक देते हैं। उसके बाद नमक, सूखा पुदीना और कालीमिर्च को पीस कर उसमें मिखा देते हैं।

दूसरी विधि—आलूबुखारा, कालमिर्च, ज़ोरा, हींग, धनियाँ और नमक को नीबू के रस में पीसते हैं। ज़ोरा और हींग को भूनकर मिछाते हैं। यह चटनी यड़ी स्याविष्ठ बन जाती है।

आलूबुखारे की चटनी यड़ी उपयोगी और शामकारक होती है। इसके खाने से मुख का स्वाद अच्छा होता है, रुचि बढ़ती है और खाने के पश्चात् खाना हज़म होजाता है। इसमें यह विशेषता है कि यह किसी को हानि नहीं पहुँचाती। यहाँ तक कि बीमारों तथा बीमारी से ठठे हुए स्त्री-पुरुषों को भी दी जाती है।

अंगूर

फलों में अंगूर का नाम प्रसिद्ध है। यह अपने देश में तो पैदा होता ही है, अन्य देशों से बहुत अधिक आता है। विदेशों से जितने भी फल अपने देश में आते हैं, उनमें सबसे अधिक अंगूर ही आता है। अपने देश में प्रान्तिकता के अनुसार अंगूर के भिन्न भिन्न नाम हैं, परन्तु हिन्दी में ही अंगूर के कितने ही नाम लिए जाते हैं, अथवा यों कहा जाय कि उसकी अनेक किस्में हैं। किसमिस, मुनक्का, अंगूर, बेदाना आदि उसके कई एक नाम अथवा उसकी किस्में हैं।

अंगूर अपने देश में, काश्मीर, पंजाब और बिलोचिस्तान प्रान्त के फ़ोटा आदि में बहुत पैदा होता है। अंगूर की पैदावार ऊँचे स्थानों में ही होती है। किन्तु काश्मीर का अंगूर सब से उत्तम होता है।

अंगूर दो प्रकार का होता है, एक तो दानेदार और दूसरा बिना दानेदार। बिना दाने का, अंगूर सूखकर किसमिस हो जाता है और दानेदार अंगूर सूखकर वाख हो जाता है। इस प्रकार किसमिस, वाख, मुनक्का और अंगूर में साधारणतया एक ही गुण होता है। अंगूर ताज़ा खाने में बड़ा स्वादिष्ट और रुचि पूर्ण होता है। इसका रस मीठा और लामकारी होता है।

साधारणतया लोगों का विश्वास होता है कि अंगूर खाने से मनुष्य की शक्ति बढ़ती है किन्तु यह विश्वास गलत है। अंगूर से शरीर की शक्ति नहीं बढ़ती। बरन् उसके रस से अधिक शुद्ध होता है और उसकी क्रिया को सहायता मिलती है। इसलिए अंगूर के द्वारा कुधा की वृद्धि होती है। अंगूर के

खाने से शरीर में रक्त बढ़ता है, रुधिर शुद्ध होकर अपनी गति में स्फूर्ति प्राप्त करता है। इसके खाने से किसी को हानि नहीं होती। बालकों से लेकर, बूढ़ों तक सभी बड़ी रुचि के साथ अंगूर खाते हैं। इससे स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। शरीर का सौन्दर्य बढ़ता है।

अंगूर के द्वारा खाने की अनेक चीज़ें बनाई जाती हैं। इसका मुरब्बा बनता है, जो बड़ा रुचिपूर्ण, शक्तिवर्धक होता है, खाने में पाचक होता है। अंगूरों का शरबत बनाया जाता है, यह शरबत शीतल और रक्त बढ़ाने वाला होता है। गर्मी के दिनों में इसके सेवन से बड़ा काम होता है। शरीर की अलग शान्त होती है, बदन पर प्रत्येक समय स्फूर्ति रहती है। चेहरा हर समय हँसता हुआ दिखाई देता है। इसके अतिरिक्त अंगूरों से शराब तैयार की जाती है। यह शराब, सभी प्रकार की शराबों में अत्युत्तम होती है। शराबों में अंगूरी शराब का नाम प्रसिद्ध है।

अंगूरों की घटनी भी बनाई जाती है, जो बड़ी ज़ायकेदार और उपयोगी होती है। उसके खाने से अन्य भोज्य पदार्थ भी सुरुचिपूर्ण और स्वादिष्ट जान पड़ते हैं। खाना हज़म होकर फिर शीघ्र ही भूख लगती है।

शरीर को पालने में अंगूर से अधिक उपयोगी और कोई फल नहीं होता। अहाँ पर यह पैदा होता है, वहाँ पर मानो, मनुष्य के जीवन् के लिए सुधा उत्पन्न होती है। १०० पी० में उत्पन्न न होने के कारण अंगूर तेज़ चिकता है फिर भी यह इतना लाभकारक होता है कि जैसे घागे, तथा समर्थ व्यक्ति उसे खरीद कर खाते हैं। बिना मैसिम जो अंगूर मिलता है वह माघ में बहुत तेज़ होता है किन्तु फसल पर अंगूर सब बगह करीब करीब चस्ता हो जाता है।

गुण—

पका हुआ अंगूर—कुछ दस्तावर होता है, प्रकृति में शीतल और नेत्रों के लिए हितकारी होता है। इससे स्वर शुद्ध होकर, तीव्र होता है। इसका स्वाद मीठा, अत्यन्त मनोहर और रुचिकारक होता है। इसके खाने से मल और मूत्र साफ होता है। वीर्य की वृद्धि होती है। किञ्चित् कफ उत्पन्न करता है। शरीर को पुष्ट करता है। रुचि को बढ़ाता है। तृष्णा और ज्वर को शान्त करता है। श्यास-रोग और घात-रोग का नाश करता है। मूत्र छूट्टू, रक्त पित्त का दमन करता है। मोह और वाह का दमन करता है और शोष आदि रोगों में बड़ा लाभ पहुँचाता है।

कसा अंगूर—भापी और खट्टा होता है। रक्त पित्त उत्पन्न करता है। कफ़ूया और कुछ उष्ण होता है। साधारणतया रुचिकारक होता है। अग्नि को बढ़ाता है।

अंगूर—जाने में मीठा और कोई कोई कुछ खट्टापन लिए होता है। तृष्णा और रक्त पित्त का नाश करता है। धम को मिटाता है। खाने से तृप्ति होती है और शरीर पुष्ट होता है।

अंगूर—धातु को बढ़ाता है। शोष का नाश करता है, प्यास को हरता है। घात को दूर करता है। दमन को शान्त करता है। अंगूर सुरस मसुर और वीर्य प्रद होता है। ज्वर और कफ़ को दूर करता है। मल को शुद्ध करता है।

अंगूर—कुछ खाने का अंगूर मीठा और कुछ खट्टा होता है। किसी छार के साथ खाने से, पित्त, घात और कफ़ का नाश करता है। रक्त से उत्पन्न हुए रोगों को, जलन और शोष को मिटाता है। श्यास और खाँसी को दूर करता है।

अंगूर—प्रकृति में शीतल और हृदय के लिए हितकारी है। अंगूर के खाने से धीर्य की वृद्धि होती है। आत्मा को शान्ति मिलती है। थम और दाह का शमन होता है। श्यास और खाँसी के लिए लाभ प्रद होता है। कफ, पित्त और ज्वर को मिटाता है। हृदय की व्यथा को शान्त करता है।

किसमिस—खाने में मधुर और शीतल होती है। धीर्य की वृद्धि करती है। रुचि को बढ़ाती है, किञ्चित् खट्टी होती है। श्यास, खाँसी, ज्वर और हृदय की पीड़ा में फायदा करती है। रक्त पित्त, स्वर भेद, तृषा, पात और मुख के ककुधेपन को दूर करती है।

उपयोग—

प्यास को रोकने में—बुखार में अब प्यास अधिक होती है और पानी पीने से शान्त नहीं होती तो काली मिर्च और नमक के साथ मुनक्का देने से प्यास रुक जाती है।

मल की रुकावट में—अब किसी मरीज या निर्बल आदमी को कोष्ठघटता की शिकायत होती है, और उसे दस्त नहीं होता, उस अवस्था में उसकी बीमारी और कमजोरी के कारण उसको कोई सुझाव नहीं दिया जा सकता। इसलिए मुनक्का खिलाकर ऊपर से दूध पिला दिया जाता है। अथवा दूध में मुनक्कों को कुछ देर तक पकाकर, वह दूध पिला दिया जाता है। इससे पेट हलका हो जाता है और दस्त भी साफ हो जाता है।

अंगूर का मुरब्बा—बुले हुए अंगूरों को पॉस की पशुत पतली तीलियों से छेद डालते हैं और उसके बाद शक्कर की खाशनी में उन अंगूरों को छोड़ देते हैं। अंगूर का मुरब्बा बनाते समय इस बात का ध्यान रखना पड़ता है कि अंगूर गल न जाय।

अंगूर की खटनी—इसकी खटनी बड़ी सुन्दर और स्या
 बिष्ट होती है। इसके बनाने में कोई कठिनाई नहीं होती।
 अंगूरों को पीसकर उसमें ज़ीरा, कासी मिर्च, पुश्तीना और
 नमक मिला दिया जाता है।



इमली

इमली भारतवर्ष में लो होती ही है, अमेरिका, अफ्रीका और एशिया के अन्यान्य देशों में भी बहुतायत से पाई जाती है। इसके वृक्ष बहुत बड़े-बड़े होते हैं और आठ-दस वर्ष के बाद इसमें फल लगने आरम्भ हो जाते हैं। इमली छैल के महीने में पककर गिरने लगती है। इसके पहले यह फरुषी रखा करती है। फागुन के दिनों में यह कुछ भीतर से पक जाती है और उसका कषापन मिठ आता है। उन दिनों में भी यह खाई जाती है। फरुषी इमली बहुत अधिक खट्टी होती है। गहर होने पर उसकी खट्टाई कम हो जाती है।

पकी हुई इमली सूखी खाई जाती है। यह खाने में मीठी होने के साथ-साथ फट्टी भी होती है। कुछ कृषों की इमलियाँ पक जाने पर बहुत कम खट्टी मालूम होती है लेकिन कुछ पेड़ों की इमली पकने पर भी काफी खट्टी रहती है।

इमली के पेड़ वेहातों में अधिक होते हैं। गाँव के रहने वाले लोग जब इमली फरुषी होती है तभी से उसका खाना आरम्भ कर देते हैं। खट्टी होने के कारण, वास, तरकारी आदि में खाली जाती है। गहर इमली की खट्टाई बड़ी स्थाविर और रुचिकारक होती है। इसकी खटनी यड़ी बन्यी बनती है।

पकी हुई इमली खाने में यड़ी ज्ञायकदार होती है। खट्टी होने के कारण यह अधिक नहीं खाई जाती। फिर भी फिसान और मज़दूर सूखी खाकर कभी-कभी अपनी भूख मिटाते हैं। पकी हुई इमली से खाने की बहुत-सी चीजे बनती

हैं। फसल के दिनों में बहुत सी इमली इकट्ठा करके लोग अपने घरों में रख छोड़ते हैं और उसके मोतर का पीजा जिसको चिया कहते हैं निकालकर गूदे के बड़े-बड़े लट्ठू-से बाँध लेते हैं। लट्ठू बाँधते समय घारीक पिसा हुआ नेमक मिठा लेने से इमली में कीड़े नहीं लगते।

पकी हुई इमली का पना बड़ा अच्छा बनाया जाता है। उसका स्वाद बड़ा मनोहर होता है। यह पना रोटी और भात के साथ खाया जाता है। इमली के बीज, चिया खाने के भी काम में आते हैं। गरीब लोग उनको खेंककर खाते हैं। इसके सिवा चियों का तैल भी निकाला जाता है। यह तैल कहीं कहीं पर काम में भी लाया जाता है किन्तु प्रायः लोग उसे बेकार समझते हैं। किन्तु लोगों का यह समझना बहुत अधिक सही नहीं होता।

गुण—

फच्ची इमली—पात का नाश करती है। खाने में बहुत अधिक लहरी होती है। कफ को बढ़ाती है और पित्त को उत्पन्न करती है। कमजोर तथा बीमार आदमियों को फच्ची इमली के खाने से खाँसी आने लगती है।

पक्की इमली—खाने में पाचक होती है। मन्दाग्नि को मिटाती है। मूख पैदा करती है। इसकी प्रकृति बहुत गर्म होती है। इसके खाने से कफ और पात शान्त होता है। इसका स्वाद लट्ठा मिठा हुआ मिट्टा होता है।

नई इमली—पकने के पहले जो इमली होती है उसमें खटार बहुत अधिक होती है। नई इमली और फच्ची इमली में अन्तर होता है। नई इमली से मसलय बड़ी इमली से होता

है। नयीन हमली बहुत अधिक खट्टी और कपेली होती है। इसके खाने से पात और कफ़ बहुत उत्पन्न होता है।

हमली का दार—यह हमली को अलाकर बनाया जाता है। इसका यह गुण है कि मन्दाग्नि को मिटाता है और शूल का नाश करता है। हमली का दार बड़ा उपयोगी होता है।

पकी हमली का रस—यह खाने में खट्टा और मीठा होता है। रुचि उत्पन्न करता है। ज़ायकेदार और मधुर होता है। यह प्रण का नाश करता है और शरीर में किसी प्रकार की सूजन तथा शूल में इसके रस का लेप करने से बहुत लाभ होता है।

हमली का सार—यह खाने में अलग पैदा करता है। कफ़ को बढ़ाता है। पात का नाश करता है। बहुत अधिक खट्टा होता है। यदि इसके सार में बराबर शक्कर मिला ली जाय तो यह अलग, पित्त और कफ़ को नाश करता है।

पुरानी हमली—पात और पित्त को बढ़ाती है। खाने में खट्टमिट्टी और ज़ायकेदार होती है।

सूखी हमली—यह हलकी और पाचक होती है। इसका स्वाद खट्टा और मिट्टा होता है। यह भ्रम, प्यास और कृमि को नाश करती है।

हमली का पना—अलग और कफ़ पैदा करता है। खाने में खट्टा होता है किन्तु पात का नाश करता है। शक्कर मिला कर खाने से वाह, पित्त और कफ़ को मिटाता है। खाने में स्वादिष्ट और रुचिकारक हो जाता है।

उपयोग—

आँखें खुलने पर—हमली की हरी पत्तियों को अण्डे के पत्ते में बाँधकर ऊपर से कपड़ों की मदद से अग्नि में गरम करना चाहिए। उसके पश्चात् इन पत्तियों का रस निकालकर उसमें

मूनी हुई फिटकरी और चना भर अफ्रीम तारों के घर्तन में घोटना चाहिए और इस प्रकार तैयार हो जाने पर कपड़ा मिगोकर आँखों पर रखना चाहिए।

मूख कम लगने पर—इमली के पत्तों की घटनी बनाकर पाने से रुचि बढ़ती है। मूख लगती है और धामा हज़म होता है।

मग के नशे पर—इमली को पानी में गलाकर और उसका गुद्दा उसमें मसलकर मग के नशे में पिलाने से बहुत जल्दी उतर आता है।

अरुचि और पिच पर—जो इमली अन्दर से पक गई हो और जिनका गुद्दा मोटा मोटा हो, उस प्रकार की इमली लेकर पानी में मिगो देना चाहिए और उनके मीग आने पर उनको मसल कर उसमें शक्कर, इलायची के दाने, लौंग, कपूर और काली मिर्च मिलाकर बार-बार उसका कुट्टा करना चाहिए। इससे अरुचि का नाश होता है और पिच शांत होता है। अरुचि को मिटाने के लिए यह यद्दा लाभकारी होता है।

कब्ज़ और पिच पर—एक सेर इमली को लेकर दो सेर पानी में मिगो देना चाहिए और कम से कम चार पहर तक मीग आने के बाद, उसे चूल्हे पर खड़ा देना चाहिए। अब आधा पानी जल जाय तो उसमें दो सेर शक्कर की चायनी बनाकर मिला देना चाहिए। इस प्रकार बन जाने पर दो सेला से लेकर पाँच सेला तक इसका शर्बत बनाकर पीना चाहिए। कब्ज़ वालों को रात के समय और पिच वालों को मातःकाल पीना चाहिए।

इमली की घटनी—पक्की इमलियों को मिगो देना चाहिए और मीग आने पर हाथ से उनको मसल लेना चाहिए।

इसके बाद पोदीना, मेथी, धनिया, ज़ीरा और ह्रींग भूनकर नमक तथा खाल मिर्च को पीसकर उसमें मिला देना चाहिए। यह घटनी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

इमली का मुरब्बा—पकी हुई इमली आध सेर लेकर उनके बीज निकाल देना चाहिए। फिर उन इमलियों को पानी में उबाल कर पूरे की आग्नी में मुरब्बा बना लेना चाहिए। यह खाने में पाचक और स्वादिष्ट होता है।

इमली की पकौड़ी—इमली को भिगोकर उसका पना बना लेना चाहिए। इसके बाद उसमें देसन की पकौड़ी बनाकर डाल देना चाहिए और नमक खाल मिर्चा और मुना हुआ ज़ीरा पीसकर मिला लेना चाहिए।



अनार

भारतवर्ष में अनार सर्वत्र पाया जाता है किन्तु कन्धार में होने वाला अधिक प्रसिद्ध है। घरय में भी अनार बहुत होते हैं। यह तीन प्रकार का होता है। मीठा, अटमिट्टा और अट्टा। अनार खाने में अत्यन्त रुचिकर और शरीर को बल देने वाला होता है। इसमें यह विशेषता है कि निर्बल और सबल—दोनों हो पा सकते हैं। रोगी मनुष्यों को भी अनार लाभ पहुँचाता है और किसी प्रकार की हानि नहीं करता। सबल और नीरोग मनुष्य भी इसको खाकर बल बढ़ाते हैं।

अनार के खाने से शरीर में रक्त बढ़ता है। स्फूर्ति उत्पन्न होती है और बल प्राप्त होता है। जो लगातार अनार खाते हैं उनके शरीर का रंग लाल हो जाता है और मुखाकृति पर तेज आ जाता है। यह खाने में अत्यन्त रसीला और स्वादिष्ट मालूम होता है। इसकी बच्चे से लेकर बूढ़े तक बढ़ी रुचि और प्रेम के साथ खाते हैं। अनार के रस का पुष्टिकारक पाक बनाया जाता है। इस पाक को लोग अमार-पाक कहते हैं।

गुण—

मीठा अनार—त्रिदोष नाशक होता है, व्यास, अक्षम, युष्मार को दूर करता है। इन्द्र के रोगों को साम पहुँचाता है। गले और मुख के सभी रोगों को दूर करता है। इसके खाने से शान्ति मिलती है। धीर्य बढ़ता है। यह हस्तका कुछ कपेक्षा और मल को रोकने वाला होता है। शरीर का बल और उत्तेजना प्रदान करता है।

अनार—हृदय के स्त्रिय सामकारी होता है। यह खट्टा और कुछ गरम होता है। पात को नाश करता है। मल को रोकता है, अग्नि को तेज करता है। प्रकृति में कपेला तथा कफ और पित्त को दूर करने वाला है।

अनार—मीठा अनार, शक्तिवर्धक और त्रिदोष नाशक होता है और खट्टा अनार, पात पित्त का नाश करता है, पुष्पार को शान्त करता है, खाने में रोचक होता है, प्रकृति में पाचक और हलका होता है। अग्नि को तेज करता है।

पक्का अनार—यह बढ़ाता है, पित्त का नाश करता है। पात को शान्त करता है, खाने में हलका और शीतल होता है। खून की धरायी, फिस्ती प्रकार की जलन, मूर्छा और व्यास को दूर करता है। अनार, शरीर की निर्धनता को दूर करता है, अजीर्ण को मिटाता है, भूख को पैदा करता है, रस को बढ़ाता है। ज्वर, वमन में फायदा करता है। यह खाने में अत्यन्त मीठा और धीरे को बढ़ाने वाला होता है किन्तु कफ की घृति करता है।



नारियल

नारियल को गरी और खोपरा भी कहते हैं। यह कर्नाटक, कालीकट और बंगाल में अधिक पैदा होता है। नारियल का पेड़ चाँदीस पचास हाथ तक ऊँचा होता है। सात अठार्ष के बाद इसमें फल लगने आरम्भ होते हैं। नारियल के भीतर का जितना अंश खाने योग्य होता है वह गरी या खोपरा कहलाता है। इसका छिलका बहुत सख्त होता है उसको तोड़ने पर एक बड़ा गोला सा निकलता है, यही गरी का गोला कहलाता है। छिलके के सहित लोग उसको नारियल कहते हैं।

गरी खाई जाती है। इसको चारीक कतर कर मिठाइयों और पकवानों में भी डाला जाता है। गरी गोले का तेल निकाला जाता है। उसको लोग खाते हैं, चिराग में अलाते हैं और सिर के बालों में लगाते हैं। इसका छेल छफड़ी की धनी हुई चीजों में लगाया जाता है। साबुन धनाने के काम में भी इसका प्रयोग होता है। तेल निकाल लेने के बाद जो बली रह जाती है वह जानवरों को खिलाई जाती है।

गुण—

नारियल—यह खाने में मीठा, मारी, चिकना और शीतल होता है। इससे हृदय को बल प्राप्त होता है। शरीर को यह पुष्ट करता है और रक्त पित्त को दूर करता है।

नारियल—यह वीर्य को बढ़ाता है, कठिनाई से हथम होता है। वस्ति का शोधन करता है। इसके खाने से शरीर बलवान् और पुष्ट होता है। नारियल खाने में अत्यन्त स्वा-

दिष्ट किन्तु कफ को बढ़ाने वाला होता है। रक्त के दोष और अस्त्रन को शान्त करता है।

नारियल—खाने में रुचिपूर्ण होता है। हृदय को शक्ति देता है। पित्त को नाश करता है। पचने में भारी होता है, अग्नि का नाश करता है और कामदेव की शक्ति को बढ़ाता है।

कोमल नारियल—यह चिकित्सा में बहुत काम आता है। विशेषकर पित्त के बुझार को दूर करता है, कृपित रक्त की बीमारियों को मिटाता है। व्यास को शान्त करता है। यमन, दाह और रक्त पित्त से उत्पन्न हुए सभी रोगों में फायदा करता है।

पक्का नारियल—यह अस्त्रन को बढ़ाता है। पित्त को पैदा करता है, धीर्य की वृद्धि करता है, मल को रोकता है। इसके खाने से रुचि की वृद्धि होती है, अग्नि तेज होती है, शरीर में बल बढ़ता है। यह खाने में मीठा मालूम होता है।

सूखा नारियल—यह खाने से पट्टी कठिनार्द्र में पचता है। शरीर में दाह उत्पन्न करता है। यह भारी और स्निग्ध होता है, मल को रोकता है, शरीर में बल और धीर्य की वृद्धि करता है। यह रुचि को बढ़ाने वाला होता है।

नारियल का दूध—बल को बढ़ाता है, रुचि को पैदा करता है खाने में भी भारी और पाचक होता है। इससे धीर्य की वृद्धि होती है, किन्तु शरीर में अस्त्रन उत्पन्न होती है। यह कुछ गरम तथा वात, कफ, गुल्म पथ्यम् खाँसी को खाम पहुँचाता है।

नारियल का अल—व्यास और पित्त का नाश करता है। खाने में स्वादिष्ट और स्निग्ध तथा शीतल होता है। हृदय को शक्ति देता है, अग्नि को बढ़ाता है, अस्ति का शोधन

करता है। इसके खाने से धीर्य की वृद्धि होती है। नारियल का अल, पिसा के ज्वर को दूर करता है।

नारियल का तेल—इसमें याजीकरण का गुण होता है। घातु के निर्मल मनुष्यों को लाभ पहुँचाता है। दात पिसा का नाश करता है। मूत्राघात और प्रमेह की बीमारियों में बड़ा उपयोगी होता है। श्वैसी और श्यास के रोगियों को फायदा पहुँचाता है। राजयक्ष्मा जैसे रोगों के लिए भी बड़ा उपयोगी होता है।

मीठा नारियल—यह खाने में शीतल, मीठा और पुष्टि-कारक होता है। इससे बल की वृद्धि होती है, रुचि उत्पन्न होती है और अग्नि तेज होती है। इससे शरीर की कांति बढ़ती है। यह छमि पैदा करने वाला और स्निग्ध होता है। इससे कफ की वृद्धि होती है काम की उत्तेजना बढ़ती है, जलन का नाश होता है। मीठा नारियल तृषा, पित्त, परिश्रम, वात और अवीसार को दूर करता है।

उपयोग—

नारियल या गरी अनेक प्रकार की बीमारियों में फल आती है। छूहे के काटने पर—पुरानी गरी को मूली के रस में घिसकर लगाने से तुरन्त ठाम होता है।

मिल्लाघाँ लग जाने पर—गरी को घिसकर या लुत्ताकर लगाने से बड़ी जल्दी फायदा होता है और मिलावे का असर दूर हो जाता है।

खुजली पर—गरी के रस में थोड़ा-सा गंधक डालकर उसको उपासना बाहिप और तेल बन जाने पर उसे उतार लेना बाहिप। शरीर में इस तेल के लगाने से दाद और खुजली का नाश होता है।

खजूर या छुहारा

खजूर या छुहारा मित्र मित्र पदार्थ नहीं हैं लेकिन फिर भी लोग खजूर को छुहारे से मित्र समझते हैं। दोनों एक होते हुए भी मित्र-मित्र हैं। बात यह है कि खजूर के जो फल पकने के कुछ पूर्व तोड़कर सुखा दिए जाते हैं वे छुहारे कहलाते हैं। और जो फल पेड़ों पर पकते हैं वे खजूर कहलाते हैं। अरब और ईरान में यह फल बहुत होता है और इसीलिए वहाँ के निवासी खाली छुहारा खाकर अपने कितने ही दिन व्यतीत करते हैं।

छुहारा सूखे फलों में गिना जाता है। इससे शरीर को स्थास्थ्य मिलता है। जो पुष्टिकारक खाने के समान समाय जाते हैं उनमें अन्यान्य सूखे फलों (मेवों) के साथ छुहारा भी डाला जाता है। इसको लोग अलग से भी खाते हैं। इसकी गुठली और इसका गूदा दोनों ही काम के होते हैं। गुठलियों से तेल निकाला जाता है। यह जलाने और दवाओं में आलने के काम में आता है। इसके सिवा गुठली कई प्रकार से दवा के स्थान पर प्रयोग की जाती है। इसकी गुठली को घिसकर खाने से प्यास की अधिकता नुरन्त रुक जाती है। जब किसी को प्यास की अधिकता होती है और बार बार पानी पीने से भी प्यास नहीं बुझती तो लोग इसी गुठली का उपयोग करते हैं।

छुहारा पुष्टिकारक होता है। यह सभी लोग जानते हैं। छोटे और बड़े, सभी लोग बड़े प्रेम से उसको खाते हैं। निर्बल लड़कों को छुहारा दूध में उबालकर खिलाने से बड़ा लाभ होता है।

गुण—

खजूर या छुहारा—खाने में मीठा और स्निग्ध होता है। हृदय को बलवान करता है। यह भारी और शीतल होता है। इसके खाने से वृद्धि होती है, शरीर पुष्ट होता है। धीर्य और बल की वृद्धि होती है। पात-ज्वर का नाश होता है। रक्त पिच, क्षय तथा घमन (कै) शान्त होती है। व्यास बुझती है। आँसी तथा श्वास की बीमारी में फायदा करता है।

कच्चा खजूर—इसके खाने से त्रिदोष को शान्ति मिलती है। व्यास की वृद्धि होती है।

खजूर या छुहारा—उत्तन को दूर करता है। खाने में मीठा होता है रक्त और पित्त का निवारण करता है, व्यास को दूर करता है। इसकी प्रकृति शीतल और स्निग्ध होती है, यह कफ और परिधम का घमन करता है, शरीर को पुष्ट करता है, इसको खाने से बल और धीर्य बढ़ता है।

उपयोग—

खजूर या छुहारा अनेक प्रकार से दवाओं के काम में आता है। यहाँ पर उसके सम्बन्ध में कुछ मोटो-मोटी बातें नीचे दी जाती हैं जिनसे सर्वासाधारण को लाभ पहुँच सकता है।

खाज पर—छुहारे की गुठलियों को निकालकर उनको बला झाँसना चाहिए। उसके पश्चात् उसकी राल में कपूर और घी मिलाकर खाज में लगाने से खाज अच्छी होती है और बहुत जल्दी फायदा होता है।

आमवात पर—पाँच भर खजूर के फलों को निकालकर पानी में उबालना चाहिए और उसके बाद उस उबले हुए पानी को आमवात के रागी को पिलाना चाहिए।

जलन पर—थोड़े से खजूर के फलों को पानी में भिगो देना चाहिए उनके गल जाने पर पानी में उनको मसल देना चाहिए। इस प्रकार तैयार किया हुआ खुहारे का पानी पिखाने से जलन दूर होती है।

मस्तक की पीड़ा में—चाहे जितनी सिर में पीड़ा होती हो, खुहारे की गुठली को पानी में धिखकर मस्तक में छेप करन से मस्तक की पीड़ा शान्त होजाती है।

प्रदर की बीमारी में—यह बीमारी स्त्रियों के लिए बड़ी मर्यकर होती है। खुहारे की गुठलियों को कूटकर और घी में तलकर, गोपीचन्दन के साथ खाने से प्रदर की बीमारी को खाम होता है और यदि लगातार इसका सेवन किया जाय तो सदा के लिए प्रदर की बीमारी अच्छी होजाती है।

भूख बढ़ाने के लिए—खुहारे का गूदा निकालकर दूध में पकाना चाहिए और जब हुआये का सत दूध में उतर आये तो दूध को आग से उतार लेना चाहिए। इसके बाद दूध को गाढ़ा करके खुहारे के गूदे को निकालकर फेंक देना चाहिए। और दूध को पीखाना चाहिए। यह दूध बड़ा पुष्टकारक होता है। इससे भूख भी बढ़ती है और खाना हज़म होता है।

खुहारे से खाने की कितनी ही चीज़ें बनाई जाती हैं जो बड़ी स्वादिष्ट और बड़ी रुचिकर होती हैं। आवश्यकता समझकर उनकी कुछ बातों का नीचे उल्लेख किया जाता है।

खुहारे का अचार—खुहारे को पानी में भिगोकर गुठली निकाल देना चाहिए। इसके बाद पाच भर किसमिस, आधा सेर अमरूद, पाच भर सोंठ और तीन छटाक निमक को उसमें मिलाकर बढ़िया सिरके में डाल देना चाहिए और आठ-दस दिन तक घूप में सुखाना चाहिए।

छुहारे का मुरग्या—छुहारे के गूदे को रात भर पानी में भिगोना चाहिए और सुबह उसको निकालकर घरे की चाशमी में डाल देना चाहिए। यह खाने में स्यादिष्ट तो होता ही है शरीर को भी पुष्ट करता है और पल्ल को बढ़ाता है।

छुहारे का हलुआ—पाच भर छुहारे को पानी में भिगोकर पीस लेना चाहिए। और एक सेर दूध में उसको डालकर आग पर चढ़ा देना चाहिए। उसको चलाते चलाते जब वह खादर होने लगे तो पाच-भर घी और पाच भर शक्कर डाल देना चाहिए। इसके सिवा दो माथा केसर, इलायची और कुछ मेथा डालकर दूध का छीटा देते रहना चाहिए। इस हलुआ तैयार हो जायगा।

छुहारे की खटनी—आधा पाच छुहारा लेकर पानी में भिगो देना चाहिए। उसके मीग जाने पर उसको आधपाच किसमिस, आधपाच अदरक, आधी छुटाक कालीमिर्च, तीन लालमिर्च, मुन्ता हुई हींग और जीरा को साय-साय पीस कर डाल देना चाहिए और याद में नीबू का रस मिला लेना चाहिए।



चिरौंजी

चिरौंजी के पेड़ नागपुर, मलाबार प्रांत के विभिन्न स्थानों और कोंकण तथा प्रायः पहाड़ी प्रदेशों में अधिक पाये जाते हैं। इसमें बहुत छोटे-छोटे फल किन्तु गुच्छे के गुच्छे लगते हैं। फलों के भीतर अण्डर के समान छोटे-छोटे बीज निकलते हैं, उन्हीं को चिरौंजी कहते हैं।

चिरौंजी एक मेधा है, यह स्थान में मीठी, और स्वादिष्ट होती है। यह शरीर को पुष्ट करती है। इसको लोग पकवानों और मिठाइयों में खाते हैं। सर्दी के दिनों में ओं पुष्ट के लिए खूब आदि बनाये जाते हैं, उनमें अम्याम्य मेधों के साथ चिरौंजी भी खाती जाती है। इसका रस भी मिठाखा जाता है, जो शीतल, मधुर और थड़ा उपयोगी होता है।

चिरौंजी अहाँ पर पैदा होती है, वहाँ पर घागों में, जंगलों में इसके बहुत-से पेड़ होते हैं। चिरौंजी के ऊपर का छिलका थड़ा सख्त होता है। उसको तोड़ने पर, उसके भीतर जो चिरौंजी का धाना निकलता है, वह बहुत छोटा, देखने में सुन्दर और स्थान में अत्यन्त स्वादिष्ट होता है। लोग इसको थड़े प्रेम से खाते भी खाते हैं। चिरौंजी को पेड़ों में तोड़ने और घर लाकर उसे स्थान के योग्य फोड़ कर तैयार करने में थड़ा परिश्रम पड़ता है और उसमें समय भी बहुत लगता है।

गुण—

चिरौंजी—स्थान में अत्यन्त मधुर, और वृष्य होती है। इसकी प्रकृति शमनकारक तथा मारी होती है। मल को शमन करती है। कुछ दस्तावर भी होती है। इसके स्थान से वीर्य की

वृद्धि होती है। कफ की उत्पत्ति होती है। चिरौंजी, वल को बढ़ाती है। खाने में प्रिय होती है। घात का नाश करती है। पित्त, जलन और ज्वर को शान्त करती है। दंत-रोग, रक्त-विकार आदि रोगों में लाभ करती है।

चिरौंजी की मींगी—अत्यन्त स्वादिष्ट और मधुर होती है। घोर्य को बढ़ाती है, शरीर को पुष्ट करती है, दाह और पित्त का नाश करती है। प्रकृति में शीतल और रुचिकरक होती है।

चिरौंजी का तेल—मधुर होता है, किन्तु प्रकृति में कुछ उष्णता रखता है। कफ की उत्पत्ति करता है। पित्त तथा घात को शान्त करता है। शक्ति का वर्द्धन करता है। मस्तिष्क के लिए कुशल पैदा करता है। मस्तक पर मलने से मस्तिष्क के लिए बड़ा उपयोगी होता है।

उपयोग—

शीत पित्त पर—शरीर में शीत पित्त की अधिकता होने पर चिरौंजी को दूध में पीसकर, उसकी माक्षिण करने से बड़ा लाभ होता है।

चिरौंजी का उबटन—चिरौंजी को पानी में पीस कर, गाढ़ा-गाढ़ा उबटन बनाकर शरीर में माक्षिण करने से बड़ा लाभ होता है, इससे वदन उज्ज्वल होता है, अलन शान्त होती है, शरीर में कान्ति बढ़ती है। और आत्मा को प्रसन्नता होती है।

चिरौंजी की पट्टी—त्योहारों में खाने के लिए तथा व्रत के दिन फलाहार करने के लिए, लोग चिरौंजी की पट्टी तैयार करते हैं। यह हलकी और पाचक होती है। इसके बसाने की विधि यह है कि पहले कड़ाही को आग पर खड़ाकर उसमें

घोड़ा सा घी डाल देते हैं और उसके पक जाने पर उसमें, साफ़ किये हुए चिरौंजी के दाने छोड़ देते हैं, उसके घोड़ी ही ढेर में उसमें शक्कर छोड़कर पानी का छीटा देते हैं तदुपरान्त उसे उतार कर थाल में फैला देते हैं उसके जम जाने पर उसकी पट्टी तैयार कर लेते हैं।

चिरौंजी की बफ़ी—चिरौंजी का छिलका निकालकर उसके दाने आधा पाव सेना चाहिए और उसे कड़ाही में डालकर भून लेना चाहिए। इसके पश्चात् आधा सेर शक्कर की चाशनी करके उसी में डाल देना चाहिए और जमा लेना चाहिए।

पकघाम, मिठाइयों और खाने के लिए जो लड्डू आदि पुष्टिकारक चीजें बनाई जाती हैं, उनमें सर्वप्रथम चिरौंजी का उपयोग होता है। मेवे की खीर में अमृतान्य मेवों के साथ, चिरौंजी को भी डालते हैं। ये चीजें बड़ी रुचिकारक और स्वादिष्ट होती हैं। इनके खाने से शरीर पुष्ट होता है और बल बढ़ता है।



महुआ

महुआ के पेड़ हमारे देश में सभी अगह होते हैं परन्तु गुजरात में इसके वृक्ष बहुत पाये जाते हैं। इसका पेड़, हमली के पेड़ की तरह बहुत बड़ा होता है।

इसके फल दो प्रकार के होते हैं, एक तो उसका फल महुआ होता है और दूसरा जो बादाम की भाँति, किन्तु उससे कुछ बड़ा होता है, उसको गुल्लू कहते हैं। महुआ खाने के काम में आता है और गुल्लू का तेल निकाला जाता है।

महुआ पककर अब पेड़ से गिरता है तो उसका रंग पिलकुल सफेद होता है। उसे लोग पीनकर घरों में लाते हैं और घूप में सुखा डालते हैं। सूख जाने पर उसका रंग छाछ तथा कुछ श्याम मिश्रित सा बन जाता है। यह बहुत गर्म होता है, इसलिए देहात में लोग इसको सुखाकर रख छोड़ते हैं और आड़े के दिनों में कितने ही तरह से उसको खाने के काम में लाते हैं।

गुल्लू का तेल भी देहातों में बहुत काम में लाया जाता है। उसके ऊपर का झिलका बड़ा सफ़ूट और पतला होता है। उसको फोड़कर लोग झिलका निकाल डालते हैं और उसके भीतर की कोमल गुल्लू घूप में सुखा लेते हैं। उसके बाद, सरसों और तिलों की भाँति, सूखे गुल्लूओ को कोल्ह में पेलकर लोग उनका तेल तैयार कर लेते हैं। यह तेल भी बहुत गर्म होता है, इसलिए गरीब लोग उसको आड़े के दिनों में खाने के काम में लाते हैं। जो बहुत गरीब नहीं होते, वे इस तेल को मलाने के काम में लाते हैं। आड़े के दिनों में यह तेल

घोड़ा सा घी डाल देते हैं और उसके पक जाने पर उसमें, साफ़ किये हुए चिरींजी के दाने छोड़ देते हैं, उसके घोड़ी ही देर में उसमें शकर छोड़कर पानी का छीटा देते हैं तदुपरान्त उसे उतार कर थाल में फैला देते हैं उसके जम जाने पर उसकी पट्टी तैयार कर लेते हैं।

चिरींजी की बर्फी—चिरींजी का छिलका निकालकर उसके दाने आधा पाय लेना चाहिए और उसे कढ़ाही में डालकर भून लेना चाहिए। इसके पश्चात् आधा सेर शक्कर की चाशनी करके उसी में डाल देना चाहिए और जमा लेना चाहिए।

पकवान, मिठाइयों और आने के लिए जो लड्डू आदि पुष्टिकारक चीजें बनाई जाती हैं, उनमें सर्वत्र चिरींजी का उपयोग होता है। मेवे की खीर में अम्याम्य मेवों के साथ, चिरींजी को भी डालते हैं। ये चीजें बड़ी रुचिकारक और स्वादिष्ट होती हैं। इनके खाने से शरीर पुष्ट होता है और बल बढ़ता है।



महुआ

महुआ के पेड़ हमारे देश में सभी जगह होते हैं परन्तु गुजरात में इसके बृहत् पदार्थ पाये जाते हैं। इसका पेड़, इमली के पेड़ की तरह बहुत बड़ा होता है।

इसके फल दो प्रकार के होते हैं, एक तो उसका फल महुआ होता है और दूसरा जो बाकाम की भाँति, किन्तु उससे कुछ बड़ा होता है, उसको गुल्ल कहते हैं। महुआ खाने के काम में आता है और गुल्ल का तेल निकाला जाता है।

महुआ पककर अब पेड़ से गिरता है तो उसका रंग बिलकुल सफेद होता है। उसे लोग पीनकर घरों में लाते हैं और घूप में सुखा डालते हैं। सूख जाने पर उसका रंग लाल तथा कुछ दयाम मिश्रित लाल हो जाता है। यह बहुत गरम होता है, इसलिये देहात में लोग इसको सुखाकर रख छोड़ते हैं और जाड़े के दिनों में कितने ही तरह से उसको खाने के काम में लाते हैं।

गुल्ल का तेल भी देहातों में बहुत काम में लाया जाता है। उसके ऊपर का छिलका बड़ा सख्त और पतला होता है। उसको फोड़कर लोग छिलका निकाल डालते हैं और उसके भीतर की कोमल गुल्ल घूप में सुखा लेते हैं। उसके बाद, सरसों और तिलों की भाँति, सूखे गुल्लों को कोल्ह में पेलकर लोग उनका तेल तैयार कर लेते हैं। यह तेल भी बहुत गरम होता है, इसलिये गरीब लोग उसको जाड़े के दिनों में खाने के काम में लाते हैं। जो बहुत गरीब नहीं होते, वे इस तेल को अखाने के काम में लाते हैं। जाड़े के दिनों में यह तेल

धी धी भाँति जम जाता है, उस अघस्या में यह तेल जमा हुआ कुछ पीलापन लिए हुए मटमैला होता है।

महुआ, मिश्र मिश्र तरीके से खाने के काम में तो आता ही है, उससे शराब भी बनाई जाती है। पहले इसकी शराब लोग अपने घरों में तैयार कर लिया करते थे, परन्तु अब कुछ समय से इसके प्रतिफल क़ानून बन जाने के कारण, इसकी शराब बनाना मना हो गया है।

गुण—

महुआ—बहुत गर्म और स्निग्ध होते हैं। खाने में अत्यधिक मीठे होते हैं। मल को पाँघते हैं, पल को बढ़ाते हैं, घातु को उत्पन्न करते हैं। वायु और पित्त का नाश करते हैं। खाँसी, क्षत छत्र तथा राजयक्ष्मा के रोग में फायदा करते हैं।

गुल्म का तेल—इसकी प्रकृति उष्ण होती है। यह खाने में शक्ति-वर्धक होता है। शुष्क को उत्पन्न करता है। शरीर की कान्ति बढ़ाता है। पुष्टकारक होता है। वायु-जनित रोगों को शान्त करता है। स्वाद में मधुर तथा कुछ कपेला होता है। कफ, पित्त-ज्वर का नाश करता है। कहीं-कहीं पर इसको लोग महुआ का तेल कहते हैं।

उपयोग—

साँप के काटने पर—महुए के बीज अर्थात् गुल्म को पानी में घिसकर अंजन करना चाहिए। इससे विष को शान्ति होती है।

कंठ खर पर—महुआ के बीज अर्थात् गुल्म को पानी में घिसकर पिलाना चाहिए। तुरन्त अपना प्रभाव दिखाता है।

वायु के कारण दर्द पर—शरीर में कहीं पर भी सर्दी-बादल के कारण पीड़ा होने पर या किसी गाँठ या जोड़ में दर्द

होने पर गुल्लू के सेल की मालिश करने पर लाभ होता है। उसकी मालिश करके मधुष्म के पचे गर्म करके ऊपर से बाँध देने से भीर शीघ्र फायदा होता है।

खर्दी के प्रकोप पर—आड़े के दिनों में खर्दी के लग जाने पर या शरीर में, कहीं पर शीत का प्रकोप होने पर लोग मधुष्मा पकाकर खाते हैं, उससे लाभ होता है।



कटहल

कटहल का पेड़ साधारणतया बड़ा होता है। पाँच वर्ष के बाद कटहल के पेड़ में फल आने लगते हैं। मात्सर्य में यह सर्वत्र पाया जाता है किन्तु पर्वतीय स्थानों में इसकी पैदावार अधिक होती है। कटहल का फल बहुत बड़ा होता है, यदि छोटे कटहल का पेड़ मलीमाँति फला तो उसमें लगभग पाँच सौ कटहल तक एक ही फसल में होते हैं।

कटहल का फल कई प्रकार से खाया जाता है, इसका कच्चा फल तरकारी के काम में आता है, इसकी तरकारी लोग बड़ खिच से बनाते हैं और खाने में यह स्वादिष्ट होती है। कटहल कच्चा होने पर जब काटा जाता है तो यह भीतर बिजुल सफेद होता है। परन्तु जब पक जाता है, तो उसका रंग पीला हो जाता है। पके कटहल की अपेक्षा कच्चे कटहल की तरकारी अधिक अच्छी होती है।

पके कटहल का खाली गद्दा लोग खाते हैं। जहाँ पर कटहल अधिक पैदा होता है, वहाँ पर लोग, रोटी-दाल की तरह इसको खाकर वृत्ति का अनुमन करते हैं।

सक कटहल पर ही निर्बाह करते हैं। ये लोग अनाज की माँति कटहल के गूदे को घूप में सुखा लेते हैं और बहुत-सा अपने अपने घरों में भर लेते हैं। इसके बाद जब उनको, उसे खाना होता है, तो उसे निकालकर काम में लाते हैं, जिस प्रकार लोग अनाज को साफ़ करके पीस लेते हैं और उसके बाद उसकी रोटी बनाते हैं, उसी प्रकार सूखे कटहल के गूदे को भी लोग पीस डालते हैं और फिर उसके आटे की रोटी, पूड़ी या और जो उनके जी में आता है, बनाते हैं। कटहल के गूदे की, यहाँ के लोग थीर और कढ़ी भी बनाते हैं। और गरीब अमीर सब ही लोग उसको खाते हैं। कटहल का छिलका कोई बेकार नहीं करता। अपने यहाँ तो लोग प्रायः उसको फेंक देते हैं परन्तु जहाँ पर यह पैदा होता है, यहाँ लोग इसको बहुत उपयोगी समझते हैं और इसके छिलकों को जानवरों को खिलाते हैं जिससे, जानवर पुष्ट होते हैं। कटहल खाने के पश्चात् पान नहीं खाना चाहिए। लोगों का कहना है कि पान खाने से आदमी का पेट फूल जाता है।

कटहल की दो जातियाँ होती हैं। एक जाति तो यह है जिसके गुणों का उल्लेख ऊपर किया गया है और दूसरी जाति का जो कटहल होता है, वह खाने के काम में नहीं आता। उसके पेड़ की लकड़ी बड़ी मज़बूत होती है।

गुण—

कसबा कटहल—यह मल को बाँधता है, यह खाने में स्वादिष्ट होता है। त्रिदोष उत्पन्न करता है। रक्त को बढ़ाता है। प्रकृति में भारी कपेला और बाढ़ी होता है। कफ़ बढ़ाता है। जलम और पित्त का नाश करता है।

पक्का कटहल—कुछ शीतल होता है, खाने से तृप्ति होती

कटहल

कटहल का पेड़ साधारणतया बड़ा होता है। पाँच वर्ष के बाद कटहल के पेड़ में फल आने लगते हैं। भारतवर्ष में यह सर्वत्र पाया जाता है किन्तु पर्वतीय स्थानों में इसकी पैदावार अधिक होती है। कटहल का फल बहुत बड़ा होता है, यदि कोई कटहल का पेड़ मलीमाँति फला तो उसमें लगभग पाँच सौ कटहल तक एक ही फुसल में होते हैं।

कटहल का फल कई प्रकार से खाया जाता है, इसका कच्चा फल तरकारी के काम में आता है, इसकी तरकारी लोग बड़ी रुचि से बनाते हैं और खाने में यह स्वादिष्ट होती है। कटहल कच्चा होने पर जब काटा जाता है तो वह भीतर बिरङ्गल सफेद होता है। परन्तु जब पक जाता है, तो उसका रंग पीला हो जाता है। पके कटहल की अपेक्षा कच्चे कटहल की तरकारी अधिक अच्छी होती है।

पके कटहल का खासी गुदा लोग खाते हैं। जहाँ पर कटहल अधिक पैदा होता है, वहाँ पर लोग, रोटी-वाल की तरह इसको खाकर तुष्टि का अनुभव करते हैं। पक आने पर कटहल तरकारी के काम का तो नहीं रहता परन्तु उसके पके हुए बड़े बड़े बीज की तरकारी बनाई जाती है, ये बीजे, बड़े स्वादिष्ट और सोखे होते हैं। बीजों को भाग में पकाते समय, उनमें छेद कर दिये जाते हैं, नहीं तो वे बड़े जोर से फूट कर पड़ते हैं।

बहुत से लोग कटहल के बीजों में मिर्ची लगाकर रख छोड़ते हैं और वर्षा के दिनों में उनको भाग में पकाकर खाया करते हैं। कैंकड़ की ओर बहुत से जादमी, कुछ दिनों

सक कटहल पर ही निर्वाह करते हैं। ये लोग अनाज की माँति कटहल के गूदे को घूप में सुखा लेते हैं और बहुत-सा अपने अपने घरों में भर लेते हैं। इसके बाद अब उनको, उसे खाना होता है, तो उसे निकालकर काम में लाते हैं, जिस प्रकार लोग अनाज को साफ करके पीस लेते हैं और उसके बाद उसकी रोटी बनाते हैं, उसी प्रकार सूखे कटहल के गूदे को भी लोग पीस खाते हैं और फिर उसके आटे की रोटी, पूड़ी या और जो उनके जी में आता है, बनाते हैं। कटहल के गूदे की, यहाँ के लोग खीर और कढ़ी भी बनाते हैं। और गुरीब अमीर सब ही लोग उसको खाते हैं। कटहल का छिलका कोई बेकार नहीं करता। अपने यहाँ तो लोग प्रायः उसको फेंक देते हैं परन्तु जहाँ पर यह पैदा होता है, यहाँ लोग इसको बहुत उपयोगी समझते हैं और इसके छिलकों को जानवरों को खिलाते हैं जिससे, जानवर पुष्ट होते हैं। कटहल खाने के पश्चात् पान नहीं खाना चाहिए। लोगों का कहना है कि पान खाने से आदमी का पेट फूल जाता है।

कटहल की दो जातियाँ होती हैं। एक जाति तो यह है जिसके गुणों का उल्लेख ऊपर किया गया है और दूसरी जाति का जो कटहल होता है, वह खाने के काम में नहीं आता। उसके पेड़ की लकड़ी बड़ी मज़बूत होती है।

गुण—

फसला कटहल—यह मल को बाँधता है, यह खाने में स्वादिष्ट होता है। त्रिदोष उत्पन्न करता है। रक्त को बढ़ाता है। प्रकृति में मारी कपेला और बाढ़ी होता है। कफ बढ़ाता है। अम्लन और पित्त का नाश करता है।

पक्का कटहल—कुछ शीतल होता है, खाने से वृत्ति होती

है। यह धातु को बढ़ाता है। स्निग्ध और स्वादिष्ट होता है। शरीर में मांस बढ़ाता है, कफ उत्पन्न करता है। धीर्य की वृद्धि करता है शरीर को पुष्ट करता है। वात तथा रक्त पित्त का नाश करता है। इसका बीज खाने में मधुर होता है किन्तु अङ्ग और विष्टम्भक होता है।

पक्का कटहल—मधुर और पुष्टकारक होता है। इसकी प्रकृति मारी और शीतल होती है। यह वात और पित्त का नाश करता है। कफ को बढ़ाता है, तथा धीर्य और बल की वृद्धि करता है। शरीर को पुष्ट करता है और आत्मा को तृप्ति करता है। खाने में स्वादिष्ट तथा भासवर्द्धक होता है।

कच्चा कटहल—शीघ्र, कपेला और मारी होता है। वात उत्पन्न करता है किन्तु बल को बढ़ाता है। कफ का नाश करता है।

कटहल के बीजों की मीठी—धीर्य को बढ़ाती है, वात-पित्त का नाश करती है। कफ को दमन करती है और शरीर को शालीनता देती है। खाने में स्वादिष्ट और रुचिकारक होती है।

हरा और पुराना कटहल—मल को अवरोध करता है। खाने में मधुर और बलकारक होता है। प्रकृति में दोषल, ठण्डा और शीतल होता है।

कटहल का पानी—दुग्ध किन्तु मधुर होता है, त्रिदोष का नाश करता है।

उपयोग—

कटहल की तरकारी—इसकी तरकारी बड़ी स्वादिष्ट तथा लाभकारी होती है, उससे बनाने का तरीका यह है कि कटहल के ऊपर का छिलका धीलकर निकाल डालना चाहिए और

फिर उसके गूदे को काटकर छोटे छोटे टुकड़े कर डालने चाहिए। उसके पश्चात् उसको उपास डालना चाहिए। फिर किसी घटलोही में धी डालकर हींग डालना चाहिए, उसकी महक मालूम होने पर गर्म मसाला डालकर उसे भून लेना चाहिए और उसके पश्चात् उबले हुए कटहल को उसमें छोड़ कर छौंफ देना चाहिए। उसके धी में भुन जाने पर नमक और थोड़ा-सा पानी छोड़ देना चाहिए, अन्त में पक जाने पर उतार लेना चाहिए।

कटहल का अचार—कटहल का छिलका निकालकर, गूदे को बड़े-बड़े टुकड़े कर लेना चाहिए और फिर उनको अल के साथ उपास लेना चाहिए। फिर उसको उँटा करके हलदी, धनियाँ, सासमिर्चा, और नमक पीसकर उसमें गण्ड देते हैं। उसके बाद उसको एक मिट्टी के बख्खे पत्रन में भरकर उसमें कट्टा या तेल इतना डाल देते हैं कि कटहल के टुकड़े बिल्कुल डूब जाते हैं। इसके बाद उसको नित्य धूप में रखकर गर्मी पहुँचाई जाती है। जितने ही अधिक दिन बाद उसको खाना आरम्भ किया जाता है, उतना ही यह स्वादिष्ट बनता है। यह अचार बहुत दिनों तक रहता है।

कटहल का अचार साधारणतया एक वर्ष तक चलता है परन्तु कुछ लोग और भी अधिक समय तक उसका प्रयोग करते हैं। कटहल के गूदे को कुछ लोग उपासकर और कुछ लोग बिना उबाले ही उसको मसाले में मिलाकर तेल से कुचो देते हैं। दोनों में अंतर यह होता है कि जो कटहल उपासा नहीं जाता, उसका अचार बहुत दिनों में खाने के योग्य गलकर तैयार होता है। पीले कटहल का अचार सब से बढ़िया होता है।

केला

भारतवर्ष में जितने भी फल होते हैं, उनमें आम सर्वोत्तम गिना जाता है और आम के बाद लोग केला को स्थान देते हैं। केला प्रायः सभी जगहों में पाया जाता है। लेकिन गोमांठक, कर्नाटक और बसई प्रान्त में केले बहुत पैदा होते हैं। इसकी लगभग बीस जातियाँ होती हैं। अंगलों में जो केले के वृक्ष अपने आप उगते हैं, उनको जंगली केला कहा जाता है। कच्चा और पक्का दोनों तरह से केला खाया जाता है। कच्चे केले की तरकारी बनती है। और पके हुए केले खाए जाते हैं। इसके सिवा पके केलों का रसता भी बनाया जाता है। केले खाने में बड़े स्वादिष्ट होते हैं। इनके खाने से शरीर पुष्ट होता है। भूख शान्त होती है।

अहाँ पर केला बहुत होता है, वहाँ पर लोग इसको सुखाकर बहुत-सा केला जमा कर लेते हैं और उसको अनाज की तरह पर काम में लाते हैं। सूखे हुए केलों को पीसकर आटा बना लेते हैं। उसकी रोटी तथा अन्यान्य चीजें बनाते हैं।

इस प्रकार जो केला सुखाया जाता है, वह कठुआ काट कर ही सुखा लिया जाता है। इसमें शरीर के लिए पोषण शक्ति होती है। और वह प्रायः गोल आलू के समान आध अंश में होता है। केले को खाकर खतोपपूषक कोई भी व्यक्ति अपने दिन काट सकता है।

केला की मिश्र मिश्र जातियाँ होती हैं और उनमें मिश्र मिश्र परिमाण में आध अंश होता है। बाज़ार में जो केले बिकते हुए देखे जाते हैं, उनमें चिनिया केले और बटगाँव के

केले बहुत होते हैं। इनमें चडगाँव का केला बहुत प्रसिद्ध है। उसमें खाद्य अंश दूसरों की अपेक्षा अधिक होता है। इसलिये लोग उसी को पसन्द करते हैं। केले के फलों में प्रति शत सत्तर से लेकर अस्सी भाग तक खाद्य अंश होता है।

केला जब सफ़्फ़ रंग का होता है उसी समय लोग उसे काटकर और सुखाकर अपने घरों में भरने लगते हैं। बहुत फच्चा केला काटना और सुखाना अच्छा नहीं होता। इसलिये कि अधिक फच्चा होने के कारण सुखाने पर उसमें सुगन्ध नहीं पैदा होती।

केले के फलों में फासे रंग का कुछ सफ़्फ़ हिस्सा होता है। जिस केले में यह काला हिस्सा बना रहता है उसको देख कर यह मासूम हो जाता है कि केला अच्छी तरह पका नहीं है अथवा बहुत कच्ची अवस्था में ही काटा गया है।

जो लोग केला को अनाज की भाँति काम में लाते हैं, वे फच्चे केलों का छिलका निकालकर उसके भीतर के हिस्से को टुकड़े टुकड़े कर डालते हैं और उसके बाद उसको धूप में लूय सुखाते हैं। जब कभी उनको आवश्यकता होती है तो उसको पीसकर और छानकर आटा तैयार कर लेते हैं।

फच्चे केले को कई प्रकार से लोग खाते हैं, उसकी तरफारी यड़ी पुष्टकारक और आमाशय के लिये अत्यन्त उपयोगी होती है। फच्चे केले को टुकड़े टुकड़े करके अन्न में पहले घोते हैं और उसके बाद उसको आग में भूनते हैं। उनके पक जाने पर उसका छिलका निकालकर फेंक दिया जाता है और भीतर का खाने वाला हिस्सा मट्ठा, दही, शक्कर और नमक आदि अपने रुचि के अनुसार भिन्न भिन्न चीजों के साथ खाया जाता है। यदि इसके साथ ज़ीरा को भूनकर मिला लिया जाय तो यह और भी उपयोगी और लाभदायक हो जाता है।

पके हुए केले खाने में पड़े स्वादिष्ट और मीठे होते हैं। छोटे-बड़े सभी लोग बड़ी राखि के साथ उसको खाते हैं। केले की प्रकृति भारी होती है और प्रायः कुछ कठिनता से हضم होता है। इसलिए जिनकी पाचन शक्ति कुछ निर्बल होती है, उनके लिए उसका व्यवहार करना प्रायः हानिकारक हो जाता है। जिनका स्वास्थ्य अच्छा है और पाचन शक्ति निर्बल नहीं है उनके लिए केला अत्यन्त उपकारी और सुखाद्य है।

पके हुए केले से कॉफी तैयार की जाती है और इसके लिए पहले केले को सुखाया जाता है और उसके बाद उससे वह तैयार की जाती है। इसका स्याद बड़ा अच्छा होता है और यह कॉफी की भाँति हानिकारक नहीं होती।

पके केले को खाने के पहले कुछ लोग उसमें नींबू का रस मिला लेते हैं जिससे उसका खाद्य अंश और भी अधिक उपयोगी हो जाता है। पचम् उसका अपाचन अंश परिवर्तित हो जाता है। इसको निर्यल मनुष्य भी बड़ी आसानी से पचा सकता है।

गुण—

केले की साधारण फली—यह मधुर और धीरे को बढ़ाने वाली होती है। कुछ कपेला और शीतल होती है। यह रक्त पित्त का नाश करती है। हृदय को फायदा पहुँचाती है। खाने में राखिपूर्ण होती है। कफ को उत्पन्न करती है और पचने में भारी होती है।

केले की कोमल फली—इसकी प्रकृति शीतल और मधुर होती है। कपेला होने के साथ-साथ ठण्डिकारक होती है। अम्ल और पित्त का नाश करती है।

केले की मध्यम अवस्था का फल—यह व्यास को दूर

करता है। रक्त पित्त को शान्त करता है। नेत्र-रोग को छाम पहुँचाता है और प्रमेह, रक्तातिसार तथा ज्वर को दूर करता है। इसकी प्रकृति आग्नी, कफ्यी, कपेली और रुखी होती है।

कषा केला—मल को रोक्ता है। यह शीतल और कपेला होता है। वात और कफ उत्पन्न करता है। इसके खाने से बल की वृद्धि होती है। शरीर पुष्ट होता है।

पक्का केला—कपेला और मधुर होता है। बल को बढ़ाता है। रक्त पित्त का नाश करता है। मन्दाग्नि पैदा करता है। इसके खाने से धीर्य की वृद्धि होती है, व्यास की शान्ति होती है, शरीर में कांक्षि पैदा होती है, कफ का नाश करता है, परन्तु कठिनता से हज्म होता है।

पक्का केला—खाने में मधुर और रुचिकारक होता है। वात का नाश करता है। यह कोमल और शीतल होता है। दुग्ध, दाह और रक्त पित्त को शान्त करता है। प्रदर के रोग में फायदा करता है। पथरी के रोग को दूर करता है। बल को बढ़ाता है। मोजन से पहले खा खेने से हानि करता है।

पक्का केला—बल को बढ़ाता है। कपेला और मधुर होता है। धीर्य की वृद्धि करता है। इससे शरीर की कांक्षि बढ़ती है। खाने में स्वादिष्ट होता है। शरीर में मौल बढ़ता है। कफ को उत्पन्न करता है। पित्त-रक्त को दूर करता है। प्रमेह के रोग में फायदा करता है। जुघा और नेत्र के रोगों को दूर करता है।

उपयोग—

पागल कुत्तों के काँठों पर—जंगल के पके हुए केलों के बीज खाने और उनको पीसकर काटे हुए पर लगाने से बढ़ा

साम होता है। कुत्ते के विष को दूर करने के लिए इन बीजों में बड़ा गुण होता है।

प्रदर और घातु के रोग में—एक पका हुआ केला, आधा सोला घी के साथ, सुबह शाम आठ दिनों तक लगातार खाना चाहिए और यदि इससे खर्ची मालूम हो तो उसमें थार पाँच बूँद शहद की भी मिला लेनी चाहिए।

पित्त की अधिकता में—एकें हुए केले को घी के साथ आने से पित्त अत्यन्त शीघ्र शान्त होता है।

शरीर की गर्मी और प्रमेह में—केलों का गुदा निकालकर उसे छाया में सुखाना चाहिए और उसके सूख जाने पर उसे पीसकर चूर्ण बना लेना चाहिए। उसके बाद उसमें शक्कर मिलाकर, पानी के साथ सेवन करना चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है।

खाने की चीजे—

केले की तरकारी—पहले कच्चे केले का छीलका निकाल कर उसके छोटे छोटे टुकड़े कर डालने चाहिए। फिर एक बटखोही में तेल या घी डालकर उसमें मेथी या हींग से भूनना चाहिए, उसकी महक उठने पर हल्दी, धनिया, लाल मिर्चा पीसकर उसी में डाल देना चाहिए और उसके बाद तरकारी उसमें छोड़ देना चाहिए। उसके भुन जाने पर, उसमें थोड़ा सा दही पानी में घोलकर छोड़ देना चाहिए और ममक छोड़कर ढक देना चाहिए। एक आने पर रसादार उतार लेना चाहिए।

दूसरी विधि—केलों को छीलकर टुकड़े टुकड़े कर लेना चाहिए और बटखोही में तेल या घी डालकर हींग को भूनना चाहिए, महक आने पर, गर्म मसाला पीसकर, उसमें

डाल देना चाहिए और उसके याद तरकारी को छोकर डाल देना चाहिए। थोड़ा-सा भुन जाने पर पानी और नमक डालकर उसे ढक देना चाहिए। तैयार हो जाने पर उतार लेना चाहिए।

पके केले का मुरब्बा—पहले केले को गूदे के धो-धो टुकड़े करके रख लेना चाहिए और फिर थोड़ा-सा पानी और एक भींव का रस और आधी छुटाऊ घूरा शक्कर मिलाकर उन केले के टुकड़ों को उबाल लेना चाहिए। इसके पश्चात् पानी से निकालकर कपड़े में सुखा लेना चाहिए और अंत में शक्कर की चाशनी में डालकर पका लेना चाहिए। केले का मुरब्बा थड़ा स्वादिष्ट और घाने में दखिन्न होता है।

केले की पकौड़ी—केले की कच्ची फली को पहले उबाल लेना चाहिए। फिर अने का घेसन उसमें मिलाकर लूण मथ डालना चाहिए। इसके याद गर्म मसाला और नमक डालकर मुंगीरी की तरह घी में बसा लेना चाहिए।



पिश्ता

पिश्ते का वृक्ष बहुत बड़ा होता है। यह फारसा, बुखारा और अफ़ग़ानिस्तान में अधिक पैदा होता है। पिश्ते के ऊपर एक पतला किन्तु कठोर छिलका होता है। उसको छीलने से भीतर हरी-हरी गरी निकलती है। इस धरी पर छात्र रंग की बहुत छोटी-छोटी बूँदें भी होती हैं।

पिश्ता एक बहुत मसिद्ध और पुष्टकारक मेवा है। इसको खाने के सिवा, सेल भी इसका निकाला जाता है। इसका तेल बड़ा उपयोगी और पिच को शान्त करने का गुण रखता है। इसका तेल प्रायः शीतकाल में मस्तक पर मला जाता है जिससे बड़ा लाभ होता है। इससे रंग कर रोग को खाल किया जाता है।

गुण—

पिश्ता—यह भारी और सिग्ध होता है। इसके खाने से धीर्य की वृद्धि होती है। इसकी प्रकृति उष्ण और धातुवर्धक होती है। पिश्ता रक्त को शुद्ध करता है। स्वाद को बढ़ाता है। पिच को उदग्म करता है। कुष्ठ वस्ताघर होता है। कफ़ का नाश करता है। वात, गुल्म तथा त्रिदोष को दूर करता है।

उपयोग—

पुष्टि के लिए—शरीर को पुष्ट करने के लिए पिश्ता बड़ा उपयोगी होता है। गर्म होने के कारण इसका उपयोग जाड़े के दिनों में अधिक किया जाता है। पिश्ता जहाँ पर नहीं होता, वहाँ पर यह बहुत तेज़ विकल है। अमीर लोग सर्दी के लिए इसके द्वारा तरह-तरह की चीजें बनवाकर खाते हैं।

शरीफा

शरीफा के वृक्ष भारतवर्ष में सर्वत्र पाये जाते हैं। इसको हिन्दी बोझने वाले सीताफल या खरीफा कहते हैं। इसके पेड़ में चार पाँच वर्ष के बाद फल आने लगते हैं।

गुण—

शरीफा—इसके खाने से वृद्धि होती है, रक्त बढ़ता है। खाने में स्वादिष्ट होता है। प्रकृति में अत्यन्त शीतल और हृदय के लिए हितकारी है। पक्ष की वृद्धि करता है, मांस को बढ़ाता है। दाह को शान्त करता है। रक्त पित्त और वात को शान्त करता है।

शरीफा—यह मधुर और शीतल होता है, हृदय की वृद्धि करता है। पक्ष को बढ़ाता है और कफ उत्पन्न करता है। खाने में स्वादिष्ट तथा पुष्टकारक होता है। यह पित्त का नाश करता है।

उपयोग—

अन्न को शान्त करने के लिए—शरीर की अन्न तथा दाह होने पर शरीफा को रात में ओस में रक्त देना चाहिए और सवेरे उठकर उसे खा लेना चाहिए। इससे अन्न और दाह शान्त हो जाती है।

सिर में झुप पड़ जाने पर—शरीफा के बीजों को पारीक पीसकर सिर में छगाना चाहिए और रात को सोते समय एक मोटा कपड़ा सिर में कसकर बाँधकर सोने से, सिर के झुपें खप मर जाते हैं। इसका प्रयोग करते समय इस बात का

ध्यान रखना चाहिए कि यह दवा आँखों में न लगने पावे, क्योंकि यह आँखों को नुकसान पहुँचाती है।

शरीफा अधिकतर—खाने के ही काम में आता है। उससे स्वास्थ्य और बल की वृद्धि होती है, परन्तु इसके अतिरिक्त उसका और कोई अधिक उपयोग नहीं होता।



अनन्नास

अनन्नास का पेड़ प्रायः खेतों की मेड़ों तथा सड़कों के किनारे पैदा होता है। इसके पेड़ में यह बात होती है कि फल इसके बीच हिस्से में लगते हैं अनन्नास का रंग कुछ पीला और लाल रंग का होता है।

अनन्नास खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है, खाली खाने के सिवा इसका मुरब्बा भी बनाया जाता है। यह खाने में अत्यन्त रुचिकारक और ताम पहुँचाने वाला होता है। अनन्नास के बीच का हिस्सा खाने के योग्य नहीं होता। इसलिये इसको खाते समय, निकालकर फेंक देना चाहिए और यदि भूल से, कभी कोई उसे खा जाय, तो उसके वाद, तुरन्त व्यास दही और शक्कर मिलाकर खा लेना चाहिए। उपवास के दिन अनन्नास का खाना मना है।

जिन स्त्रियों के पेट में गर्म होता है, उनको अनन्नास कभी न खाना चाहिए, जिनको यह बात मासूम नहीं होती और घोंघे से इसको खा लेती हैं, उनको कभी-कभी इससे पड़ी क्षति पहुँचती है। इसलिये उनको यह जानना और इसका परहेज करना बहुत आवश्यक है। अन्यथा हानि ही होती है।

गुण—

कच्चा अनन्नास—खाने में अधिकारक होता है। हृदय को ताम पहुँचाता है। यह मारी कफु पित्त उत्पन्न करने वाला होता है। इसके खाने से भ्रम और क्रुमि का नाश होता है।

पक्का अनन्नास—खाने में स्वादिष्ट किन्तु पित्त पैदा करता है। यह रस विकार तथा आतप विकार को दूर करता है।

उपयोग—

अजीर्ण होने पर—पहले अनघास को लेकर उसमें फाँके कर देनी चाहिए। उसके बाद, कासी मिर्च और सेंपा नमक पीसकर उसमें छिड़क देना चाहिए और फिर भाग पर थोड़ा सा भुन-भुनाकर उसे खा लेना चाहिए। इससे अजीर्ण दूर रहता है।

छमि पर—अनघास खाने से बड़ा लाभ होता है और इससे उसका नाश भी होता है। छमि के लिए यह बड़ा उपयोगी है।

पेट में वास चला जाने पर—धोखे में जब कोई वास का जाता है अथवा वह पेट में चला जाता है तो उससे बड़ी तकलीफ होती है। ऐसी अवस्था में अनघास खाने से फायदा होता है और उसके खा जाने से जो पीड़ा उत्पन्न होती है, यह अच्छी हो जाती है।



फालसा

फालसे के पेड़ घनीचों के साथ जुड़ा करते हैं। फालसा, साधारणतया सभी अगह होता है किन्तु उच्चरी हिन्दुस्तान में इसकी पैदावार अधिक होती है इसका फल पीपल के फल के समान बहुत छोटा होता है। फालसा खाने में मीठा होता है।

फालसा खाने में स्वादिष्ट होता है, कफ़ और पक्क दोनों तरह से फालसा काम में लाया जाता है। इसकी प्रकृति शीतल होती है, इसलिये इसका शर्यत बनाकर गर्मी के दिनों में पिया जाता है। ग्रीष्मकाल में जहाँ पर अधिक गर्मी पड़ती है, वहाँ पर फालसे का शर्यत पीने की बहुत रिवाज पाई जाती है और गर्मी को शान्त करने के लिये, फालसे का शर्यत पड़ा सामकारी तथा शरीर को ठंडा रखने वाला होता है।

गुण—

कफ़ा फालसा—कफ़ा और जड़ होता है, कफ़ का नाश करता है, वात को मिटाता है और पित्त उत्पन्न करता है। खाने में कपेला किन्तु हलका होता है। इसकी प्रकृति सही होने के साथ-साथ कुछ उष्ण होती है।

पक्का फालसा—खाने में मधुर और रुचिपूर्ण होता है। पित्त का नाश करता है, प्रकृति में शीतल और पुष्टकारक होता है। हृदय को खाम पहुँचाता है। तृषा, पित्त और वाह को मिटाता है। रुधिर के विकारों को शुद्ध करता है। ज्वर, दाह और वात का नाश करता है। इसके खाने से दीर्घ की वृद्धि होती है। पचने में मधुर होता है।

उपयोग—

पित्त के विकार और हृदय के रोगों पर—पके हुए फाल्गुसों का रस निकालकर थोड़े-से पानी में मिला सेना चाहिए और उसमें थोड़ी-सी सोंठ पीसकर, शक्कर और सोंठ को उस पानी में मिला हुआ रस के साथ मिलाकर पिखाना चाहिए। इससे खाम होता है।

जलन को शान्त करने के लिए—पके हुए फाल्गुसों को शक्कर के साथ खाने से तुरन्त खाम होता है और शरीर की जलन शान्त हो जाती है।

फाल्गुसे का मुख्य—पहले पानी को गर्म करके आधा सेर पके फाल्गुसों को उसमें मिला देना चाहिये। जब फाल्गुसे गल जायें तो उनको ठंडे पानी से धो धालना चाहिए। फिर एक छटाक घूरा और पाव भर पानी उसमें डालकर फाल्गुसों को फिर उबालना चाहिए। एक उबाल आ जाने पर उनको पानी से निकालकर शक्कर की खाशनी में छोड़ देना चाहिए और ऊपर से केचड़ा डाल देना चाहिए।

फाल्गुसे का शर्बत—फाल्गुसों को खेकर, पहले उन्हें मसल कर उनका रस निकाल लेना चाहिये। फिर उस रस में शक्कर छोड़कर आग में खड़ा देना चाहिए और उनकी खाशनी बना लेना चाहिए। यही खाशनी फाल्गुसे की शर्बत होगी। यह शर्बत शरीर को ठंडक पहुँचाने के लिए बड़ा उपयोगी होता है और कितनी ही बीमारियों में काम आता है। सूजाफू में यह शर्बत फायदा करता है। पेशाब की जलन को मिटाता है। दिल और दिमाग को ताकत पहुँचाता है और तर रखता है।

कमरख

कमरख के पेड़ तो साधारणतया सभी स्थानों में होते हैं। कोंकण प्रान्त में कमरख बहुत होता है। इसके पेड़ में यह विशेष पता है कि वह सदा हरा भरा रहता है और हमेशा उसमें फल लगते रहते हैं। उसमें फल खाने के लिए कोई एक मौसिम नहीं होता।

कमरख खाने के काम में आता है, उसका स्वाद खट्टा होता है। कच्चा होने पर इसका रंग बिल्कुल हरा होता है परन्तु पक जाने पर उसमें पर कुछ पीलापन आ जाता है। पके कमरख ये ही खाये जाते हैं परन्तु खट्टे होने के कारण ये अधिक नहीं खाये जा सकते। कमरख के मुरब्बे, अचार और घटनी आदि खाने की कितनी ही चीज़ें बनाई जाती हैं।

कच्चा कमरख बहुत खट्टा होता है। पक जाने पर उसकी खट्टाई में यह तीव्रता नहीं रहती। पका हुआ कमरख जोरा भूनकर तथा काखी मिर्च के साथ पीसकर और शकर मिला कर खाने से बड़ा स्वादिष्ट हो जाता है और किसी प्रकार की विशेष हानि भी नहीं करता। कमरख पकने पर थड़ा सुखर हो जाता है और उसके खाने से कफ का नाश होता है।

गुण

कच्चे कमरख—खट्टे किन्तु कुछ उत्पन्न होते हैं, वात का नाश करते हैं और पित्त उत्पन्न करते हैं।

पके हुए कमरख—खाने में मधुर और खट्टे होते हैं। इनके खाने से बल उत्पन्न होता है। शरीर पुष्ट होता है और रुचि बढ़ती है।

उपयोग

कमरख का मुरब्बा—एक सेर कमरख को लेकर बाँस की पतली तीसियों से छेद डालना चाहिये और उसके बाव् उनको खुने के पानी में डाल देना चाहिये। कुछ समय के पश्चात् उनको निकाल कर दूसरे पानी में आग में बड़ा कर जोश देना चाहिये। इसके बाद उतार कर शकर की चाशनी बना कर, वसी में कमरख डाल देने चाहिये। जब चाशनी गाढ़ी हो जाय तो उसको उतार लेना चाहिये। यह मुरब्बा खाने में बड़ा स्वादिष्ट और रुचिकारक होता है।

कमरख का अचार—कमरख लेकर उसके टुकड़े टुकड़े कर डालना चाहिये। इसके बाद, नमक, मिर्च, ज़ीरा, हल्दी, काली मिर्च, इलायची और लौंग पीसकर, एक मिट्टी के बरतन में कमरख डाल देना चाहिये और उन पर मसाला पिसा हुआ छोड़ कर मिला देना चाहिये। इसके बाद उस बरतन में तेल छोड़ कर रख देना चाहिए। कमरख के टुकड़ों में मसाला और तेल प्रवेश हो जानेपर ये खाने के योग्य हो जाते हैं। कुछ लोग बिना तेल के भी कमरख का अचार बनाते हैं।

कमरख की चटनी—कमरख में काली मिर्च, ज़ीरा, पुदीना, लौंग, इलायची और काला नमक मिला कर पीस डालते हैं। उसके पीस चुकने पर किसी पत्थर की कटोरी आदि में उठा कर उस में थोड़ी-सी शकर मिला देते हैं। इस प्रकार यह सट मिट्टी चटनी बड़ी स्वादिष्ट बन जाती है।

कमरख की अनेक प्रकार की चीज़ें खाने की बनाई जाती हैं, उसका मुरब्बा, अचार, चटनी अथवा सट्टी सट्टाई, मीठी सट्टाई, आदि बनाई जाती हैं। ये चीज़ें खाने में बड़ी रुचिकर, स्वादिष्ट तथा गुण वाली होती हैं। इन से मूल बढ़ती है, खान में स्वाद आ जाता है और भोजन में रुचि उत्पन्न होती है।

अंजीर

अंजीर गर्म देशों में अधिक पैदा होता है। तुर्कैस्तान, अरब, ईरान ग्रीस और अफ्रीका के दक्षिण भाग में अंजीर बहुत पैदा होता है। हमारे यहाँ बाजारों में जो अंजीर मिलता है, वह प्रायः अरब से आता है।

अंजीर खाने में अधिक स्वादिष्ट नहीं होता, किन्तु खाने के लिए बड़ा उपयोगी होता है। कच्चे अंजीर की तरकारी बनाई जाती है और पक्के अंजीर का मुरब्बा बनता है। शरीर में रक्त बढ़ने के लिए बड़ा उत्तम मेवा है। जो लोग शरीर से निर्बल होते हैं अथवा किसी बीमारी अथवा किसी संयोग के कारण शारीरिक शक्ति में निर्यस्त हो जाते हैं, वे लोग मित्य प्रातःकाल इस का सेवन करते हैं।

गुण—

अंजीर—अत्यन्त शीतल और तत्काल रक्त-पित्त का नाश करता है। पित्त की समस्त बीमारियों में तथा शिर की पीड़ा में बहुत लाभ पहुँचाता है। नाक से गिरते हुये रुधिर को पुरत यम्द करता है।

अंजीर—भारी और शीतल होता है, खाने में मधुर तथा यात का नाश करता है। रक्त पित्त का दमन करता है। रुच को बढ़ाता है। स्वाद को पैदा करता है। पाचक होता है किन्तु श्लेष्म तथा आमवात उत्पन्न करता है।

उपयोग—

शरीर से गर्मी के निकालने तथा रक्त की शुद्धि के लिये— रात के समय पके हुए अंजीरों को छीलकर दो प्यालियों में

बराबर बराबर रख दे और दोनों व्याखियों में बराबर-बराबर शक्कर डाल दे। इनको ओस में रखा रहने दे और प्रातःकाल उनका सेवन करे, ऐसा करने से पन्द्रह दिनों में ही बहुत लाभ होता है।

पुष्टि के लिये—सूजे हुये अंजीर के टुकड़ों को और छिसे हुए पादमों को आग में जड़ाकर उबाल लेना चाहिए। उसके पश्चात् उसको सुखा कर दानेदार शक्कर, अथपिस्ती इस्त्रायची, केशर, चिरौंजी, पिस्ता और यादाम बराबर-बराबर लेकर आठ दिनों तक गाय के घी में डाल रखना चाहिये। इसके बाद नित्य प्रातःकाल दो तोला तक का सेवन करे। छोटे बालकों की निर्यस्तता दूर करने के लिये यह बड़ी उपयोगी चीज़ है।

गले और जीम की सूजन पर—सूजे हुए अंजीर लेकर उनका पानी के साथ पहले काढ़ा बना लेना चाहिए। उसके बाद उसका सेप करने से गले और जीम की सूजन का नाश होता है।

पुष्टि—ठाज़े अंजीर कूट कर और पानी के साथ उनको पीस लेना चाहिये, इसके बाद उसको कुछ गर्म करके फोड़ा आदि में घोंघने पर बहुत अच्छी आराम होता है।



जामुन

जामुन का वृक्ष बहुत बढ़ा होता है। जिन बगीचों में आम के पेड़ होते हैं, वहाँ जामुन के वृक्ष भी होते हैं। जामुन और आम लगभग एक ही मौसम में फलते हैं और बरसात शुरू होने पर दोनों एक ही साथ पकते भी हैं।

जामुन जब कच्ची होती है, तो उसका रंग हरा होता है, और जब यह थोड़ी बहुत पकने लगती है तो उसका रंग लाल हो जाता है। इसके बाद जितनी ही यह पकती जाती है, उतना ही उसमें श्याम वर्ण आता जाता है। बिल्कुल पक जाने पर जामुन कोयले की भाँति काली हो जाती है।

कच्ची जामुन खाने के काम में नहीं आती। जब यह थोड़ी थोड़ी पकने लगती है और उसका वर्ण लाल हो जाता है उसी समय से लोग उसका खाना आरम्भ कर देते हैं। परन्तु इस अवस्था में जामुन के खाने का कोई अधिक अच्छा स्वाद नहीं होता। उसमें उसका गूदा तो खाने के लायक मुलायम हो जा जाता है, किन्तु वह खाने में बहुत खट्टी होती है। पूर्ण रूप से पक जाने पर जामुन खाने में बड़ी स्वादिष्ट और मधुर भावना होती है।

पकी हुई जामुन खाने के काम में आती है। जामुन की फसल में छोटे और बड़े सभी लोग उसे खाते हैं। निर्यल और सबल अपनी इच्छानुसार उसका प्रयोग करते हैं। जामुन का यह गुण है कि यह किसी को नुकसान नहीं पहुँचाती। जामुन को ममक और काली मिर्च के साथ खाने से उसका स्वाद बढ़ जाता है और इसके अतिरिक्त जामुन का पौष्टिक गुण भी अधिक हो जाता है।

गुण—

जामुन का फल—यह खाने में मधुर और शीतल होता है। रक्ति को बढ़ाता है। मल को रोकता है। श्वेत को घटाता है। कफ और पित्त का नाश करता है। यह भारी और कपेला होता है। खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट होता है।

पकी और अच्छी जामुन—खाने में मधुर और कुछ गरम होती है। इससे गले की आवाज़ सुख और तेज़ होती है। खाने में रुचिकारक होती है। मल को उत्तम करती है। खाँसी और श्वास को फायदा करती है। अम, अतिसार और कफ को मिटाती है।

छोटी जामुन—यह हृदय को लाभ पहुँचाती है। खाने में मधुर होती है। पीर्य को बढ़ाती है। शरीर को पुष्ट करती है। हृदय के रोगों और कंठ की बीमारियों को दूर करती है। मल को रोकती है। कफ और पित्त का नाश करती है।

उपयोग—

पित्त पर—एक तोला जामुन का रस लेकर उसमें एक तोला गुड़ मिला देना चाहिये और फिर उसको आग पर गरम होने के लिए रख देना चाहिये। जब उसमें भाप उठे तो उसको मुँह में लेना चाहिये। भाप के पेट में जाने से बड़ी जल्दी फायदा होता है और पित्त शांत हो जाता है।

गर्मिणी के अतिसार पर—जामुन के फल खिलाने से बहुत लाभ होता है। जामुन की फसल न होने पर जामुन और आम की छाल के साथ धान और औ का एक-एक तोला उस में डालकर काढ़ा बनाना चाहिये और उसके सेंपार होने पर उसको खिलाना चाहिए। इससे सुरन्त फायदा होता है।

प्रमेह पर—किसी प्रकार प्रमेह की बीमारी में और विशेष कर मधुमेह की अवस्था में लगातार पन्द्रह दिनों तक जामुन के फल खाने से बहुत लाभ होता है। यदि जामुन की फसल न हो, तो सूखे हुए जामुन के फलों का दो तोला चूर्ण नित्य पानी के साथ सेवन करने से लाभ होता है।

पेट में पाल या लोहे के अंश चले जाने पर—ऐसी अवस्था में पाल खाने वाले को घड़ा फट होता है। किन्तु यदि जामुन खाने को मिल जायँ तो उसका फट धूर होजाता है।

जामुन का सिरका—यह पेट के अनेक रोगों को फायदा पहुँचाता है। विशेषकर शुद्ध, अतिसार, विश्विका के लिए यह बहुत उपयोगी चीज़ है। घैटक में इसको पेट की पीड़ा के लिए रामबाण लिखा है। इसके ठेंग्यार करने की विधि इस प्रकार है—

बहुत-सी पकी हुई जामुन लेकर उनको हाथ से खूब मल मलाना चाहिए और एक साफ़ तथा महीन कपड़ा लेकर किसी परधर के बतन में छान लेना चाहिए और इस छने हुए रस को साफ़ घोटल में भरकर रख देना चाहिए। कुछ दिनों में, जब इसमें अट्टापन आ जाता है तो सिरका तैयार होजाता है।

पेट की पीड़ा में—पक्की जामुन के रस का शरबत बनाकर पीने से पेट की पीड़ा का तुरन्त नाश होता है।



लसोड़ा

कुछ लोग इसको लमेर भी कहते हैं। आम, हमली, और जासुम की मीति लसोड़े का पेड़ भी बहुत बड़ा होता है। इसका फल बहुत छोटा होता है। लसोड़े की बी किसमें होती है। छोटा और बड़ा लसोड़ा। छोटे लसोड़े का पेड़ भी छोटा होता है और फल भी। इसी मीति बड़े लसोड़े का पेड़ भी बड़ा होता है और फल भी।

उपयोग—

पुष्टई के लिए—लसोड़े का फल शरीर को पुष्ट करने के लिए बहुत प्रसिद्ध है। जो लोग उसके इस गुण की उपेक्षा करते हैं। वे गलती करते हैं। शरीर को पुष्ट और स्वस्थ बनाने के लिए निम्नलिखित उसका उपयोग किया जाता है—

लसोड़े के फलों को लेकर सुखा डालना चाहिए और सूख जाने पर उसको कूटकर चूर्ण कर लेना चाहिए। इसके बाद, शक्कर की चाशनी बनाकर इसको उसीमें छोड़ देना चाहिए और लड्डू बाँध लेना चाहिए।

लसोड़े की तरकारी—कच्चे लसोड़े के फलों को लेकर पानी के साथ उबाल डालना चाहिए। फिर उसकी गुठली निकालकर गूदा अलग कर लेना चाहिये और बटखोही या कड़ाही में घोड़ा सा घी या तेल छोड़कर, जरा-सी हींग या जीरा उसमें छोड़ देना चाहिए, और उसकी महक उठने पर, उस लसोड़े को उसमें छोड़ देना चाहिए और साथ ही हल्दी, घनिया, नमक, मिच पीसकर उसमें छोड़ देना चाहिए और

भून लेना चाहिए। यस तैयार हो जाने पर उसे उतार लेना चाहिए।

लसोड़े का अघार—लसोड़े के कच्चे फलों को एक सेर लेकर, चार सेर पानी में झाँककर उनको धूप में रख देना चाहिए और दस-ग्यारह दिनों के बाद, अथ उसमें खंटाई आ जाय तब पानी में उसको धो झाँकना चाहिए। इसके बाद उसको किसी यर्तन में भरकर, एक छुट्ठाँक राई, दो तोला हल्दी, तीन छुट्ठाँक नकम को पीसकर उसमें मिला देना चाहिए। फिर उसमें तेल झाँककर उसे ढककर रख देना चाहिए। पाँच-छः दिनों के बाद अघार तैयार हो जायगा। यह खाने में बड़ा स्वादिष्ट और रुचिकारक होता है।



काजू

काजू अफ्रिका और हिन्दुस्तान में पैदा होता है। अपने देश में मलाबार, रोमांस्क और कर्नाटक आदि स्थानों में इसके वृक्ष होते हैं। इसके पेड़ प्रायः जंगल और पहाड़ों में अधिक होते हैं। काजू दो प्रकार का होता है, कासा और सफेद।

काजू का फल कोमल होता है और उसके आगे उसमें बीज होते हैं। काजू खाने में स्वादिष्ट होता है परन्तु अधिक खाने से हानि करता है। इसके सूखे फल छाये जाते हैं और उसके सूखे बीजों को शक्कर के पाक में मिलाकर मिठाईयाँ तथा अन्यान्य खाने की चीजें बनाई जाती हैं। इसके बीजों का तेल निकाला जाता है जो अन्यान्य उपयोग के सिवा नावों के नीचे के भाग में लगाया जाता है जिससे उसकी लकड़ी पर पानी का कोई प्रभाव नहीं होता।

गुण—

काजू—खाने में कपेला किन्तु मधुर होता है। कुछ दलक और गर्म होता है। घातु को बढ़ाता है। शूल-कफ को दूर करता है। गुल्म तथा उदर के रोगों में फायदा करता है। ज्वर, कृमि तथा प्रसू में उपयोगी है। मन्दाग्नि का नाश करता है। कुष्ठ और संप्रहसी, यवासीर आदि रोगों को अवश्य दूर करता है।

उपयोग—

पैर की कमजोरी में—काजू के बीजों को दूध के साथ पीस कर लेप करने से पैरों का लाम होता है और कमजोरी दूर हो जाती है।

बद को फोड़ने के लिए—काजू की कच्ची गरी और तीवर के फल को ठंडे पानी में पीसकर लेप करना चाहिए। इससे बद जल्दी से पककर फूट जाती है।

सेव और नास्पाती

सेव और नास्पाती, दो मुक्तिद्वि फल हैं। ये फल, ठंडे देशों में अधिक पैदा होते हैं। अपने देश में, काश्मीर में, विसो-चिस्तान में इसके वृक्ष पाये जाते हैं। परन्तु काश्मीर के सेव और नास्पाती अच्छी होती हैं।

गुण—

सेव—यह खाने में बड़ा मधुर होता है, घात और पिच का नाश करता है। शरीर को पुष्ट करता है। कफ को बढ़ाता है। इसकी प्रकृति भारी और शीतल होती है। इसके खाने से रक्ति बढ़ती है और शुक्र की वृद्धि होती है।

नास्पाती—यह खाने में बड़ी अच्छी होती है, स्याद में मीठी होती है और धातु की वृद्धि करती है। खाने में रक्ति उत्पन्न करती है। यह अम्लकारक और घात-नाशक होती है और त्रिदोष को शान्त करती है।

उपयोग—

सेव का मुरब्बा—एक सेर पके सेव लेकर पहले उनको टुकड़े टुकड़े कर साख्ना-चाहिए और फिर उनको कांटे से छेद साख्ना चाहिए। इसके बाद एक सेर घूरे की शक्कर में उबालकर किसी बरतन में भरकर रख देना चाहिए और उसका मुँह बन्द कर देना चाहिए। तीसरे दिन घूरे की बाशनी बनाकर उसमें उनको डाल देना चाहिये और ऊपर से कचड़ा छिड़क देना चाहिए। यह मुरब्बा खाने में बड़ा स्वादिष्ट होता है और हृदय तथा मस्तिष्क को बलवान करता है।

घेर

भारतवर्ष में घेर के पेड़ सभी जगह होते हैं। इसकी बहुत सी जातियाँ होती हैं। उनमें जङ्गली घेर, झरघेरी और पेंवड़ी घेर प्रसिद्ध हैं। सभी प्रकार के घेर खाने के काम में आते हैं। जंगलों में होने वाले जङ्गली घेर और झरघेरी बहुत छोटे घेर होते हैं। उनमें गूँबे का अंश बहुत थोड़ा निकलता है। पेंवड़ी घेर बहुत बड़ा और खाने में स्वादिष्ट तथा मीठा होता है।

गुण—

साधारण कच्चे घेर—पित्त और कफ को बढ़ाते हैं। खाने में काफी खट्टे और कपेले होते हैं।

पक्का घेर—पित्त और वात का नाश करता है। खाने में स्निग्ध और मधुर होता है। कुछ दस्तावर भी होता है। परिश्रम को दूर करता है। यमन का नियारण करता है। बल को बढ़ाता है। तृषा का नाश करता है। खाने में रुचिकर होता है। रक्त-दोष और अतिसार के लिए लाभकारी है।

छोटा घेर—खाने में मधुर और खट्टा होता है। किन्तु पक जाने पर वही घेर स्निग्ध और रुचिकर होता है। कौड़ों को उत्पन्न करता है। किसी प्रकार पित्त और अम्ल तथा वात का नाश करता है।

घेर का गूदा—खाने में मधुर होता है, बल को बढ़ाता है, खाँसी श्वास, को शांत करता है। तृषा और वायु को मिटाता है। कै, अम्ल तथा पित्त के लिए लाभकारी है।

खिन्नी

कुछ लोग खिन्नी को खिरनी भी कहते हैं। इसके वृक्ष गुजरात की ओर बहुत होते हैं। नीम के फलों की भाँति इसके फल छोटे-छोटे होते हैं। खिन्नी खाने में बहुत मीठी होती है और उसमें वृद्ध भी होता है। इसकी प्रकृति गर्म होती है।

खिन्नी खाने के काम में आती है, यह खाने में मधुर और शीतल होती है। इसके पत्र खाने पर उसका स्वाद खट्टा हो जाता है। यह शरीर के लिए पौष्टिक भी होती है।

गुण—

खिन्नी—शीतल और स्निग्ध होती है। इसके खाने से शरीर में बल की वृद्धि होती है। यह गुपा को मिटाती है। मूर्छा को शान्त करती है। मद और भ्रान्ति का नाश करती है और क्षय तथा श्रिदोष को दूर करती है।

खिन्नी—यह खाने में मीठी होती है, पित्त का नाश करती है। भारी और तृप्तिकारक होती है। शरीर में चीरों की उत्पत्ति करती है। स्वास्थ और शक्ति बढ़ाती है। हृदय को शक्ति देती है। प्रमेह रोग में लाभ करती है।

खिन्नी—यह मधुर और कपेही होती है। इसकी प्रकृति शीतल, और स्निग्ध होती है। खाने में स्वादिष्ट और रुचिकारक होती है। मल को अवरोध करती है। चीरों को बढ़ाती है। शरीर को पुष्ट करती है। मांस को बढ़ाती है। श्रिदोष को नाश करती है। गुपा, दाह और रक्त पित्त को शान्त करती है।

करींदा

करींदे का वृक्ष पहाड़ी स्थानों में अधिक पाया जाता है। इसके फल छोटे-छोटे और गोल होते हैं। कच्चे होने पर उनका रंग हरा होता है किन्तु पक जाने पर उनका रंग काला हो जाता है।

करींदे का फल खाने के काम में आता है। कच्चे करींद का अचार बहुत अच्छा होता है और स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी होता है। शहरों के बगीचों में ओ करींदे के पेड़ होते हैं, वे प्रायः विनायकी होते हैं ओ वहाँ के बीजों को बोकर पैदा किया जाता है। इसका फल, अपने देश के करींदों की अपेक्षा अधिक बड़ा होता है और देखने में भी सुन्दर होता है। इस पर कुछ साखिमा होती है। अचार और खटनी के लिए यह अधिक पसन्द किया जाता है। छोटे और बड़े के मिश्रण से करींदे की दो जातियाँ होती हैं, छोटे को करींदी और बड़े को करींदा कहते हैं।

गुण—

करींदे के कच्चे फल—जाने में खट्टे और मारी होते हैं। तृपा का नाश करते हैं। गर्म और रुचिकारक होते हैं। रस पित्त और कफ को बढ़ाते हैं।

पक्के फल—जाने में मसुर और रुचिकारक होते हैं। यह हलके और पाचक होते हैं। व्यास को शान्त करते हैं। पित्त और वात का शमन करते हैं।

दोनों प्रकार के कच्चे करींदे—स्याद में कड़वे होते हैं, वे अग्नि को बढ़ाते हैं। मारी और गर्म होते हैं। पित्त को

यढ़ाते हैं। मल को रोफते हैं। छट्ठे और रुचिकारक होते हैं। रक्त पिशा पैदा करते हैं। कफ उत्पन्न करते हैं। पधम् तृपा को शान्त करते हैं।

दोनो प्रकार के पफ्फे करींदे—मधुर और रुचिकारी होते हैं। ये हलके, शीतल तथा खाने में उपयोगी होते हैं। पिशा और त्रिवेष का नाश करते हैं। पात को मिटाते हैं।

सूखे करींदे का गुण पफ्फे करींदे के समान होता है।



हरफारेवड़ी

हरफारेवड़ी का वृक्ष साधारण होता है। अंगूर की भाँति इसके पेड़ में फलों के गुच्छे लगते हैं, इसके फलों का अचार बहुत बढ़िया बनाया जाता है। इसका फल खाने में खट्टा होता है और कपेला होने के साथ-साथ सुगन्धधार होता है।

गुण—

हरफारेवड़ी—यह रुधिर के विकारे को नाश करने में बड़ा उपयोगी होता है। प्यासीर को शान्त करता है। कफ और पित्त का नाश करता है। यह भारी और विशद होने के साथ ही रोचक होता है। यह खाने में रुखा, स्वादिष्ट किन्तु कपेला होता है।

हरफारेवड़ी—यह कफ और पित्त का नाश करता है। किञ्चित् कड़ुवा होता है। रुख को बढ़ाता है। हृदय को लाम पहुँचाता है। यह सुगन्धित और विशद होता है।

हरफारेवड़ी—यह खाने में कपेला रुचिकारक होता है। इसका स्वाद खट्टा, मीय तथा कड़ुवा होता है। यह सूखी, विशद और सुगन्धित होता है। इससे बात की वृद्धि होती है। खाने में स्वादिष्ट होता है। कफ और पित्त का नाश करता है। मूत्राशमरी और अश्वरोग को मिटाता है।

उपयोग—

शरीर पर पिथी उछलने पर—हरफारेवड़ी के रस में घी तथा कालीमिर्च का घूर्ण मिलाकर और गर्म करके लेप करने से मुरन्त ताम होता है और उसके द्वारा उत्पन्न शुष्क कण्ड शीघ्र शान्त हो जाता है।

बड़हल

बड़हल का पेड़ बड़ा होता है। कर्नाटक और गोमांतक प्रान्तों की ओर यह अधिक पैदा होता है। इसकी मिट्टी एक विशेष प्रकार की होती है, जिसके कारण यह सब जगह नहीं होता और यदि लगाया भी जाता है तो सूख जाता है।

बड़हल के वृक्ष में फल आने आरम्भ हो जाते हैं। इसके फल खाये जाते हैं और विशेषकर अन्यान्य खट्टे फलों की भाँति, खटाई के लिए काम में लाये जाते हैं। पके हुए बड़हलोका रायता और अचार बनाया जाता है जो खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट और लाभकारी होता है।

गुण—

बड़ा बड़हल—गर्म और भारी होता है। यह खाने में खट्टा और मसुर होता है किन्तु रुचिर के विकारों को उत्पन्न करता है। नेत्रों को नुकसान पहुँचाता है। वीर्य को क्षति करता है। अग्नि को मन्द करता है।

पक्का बड़हल—खाने में मसुर किन्तु खट्टा होता है। वात और पित्त का नाश करता है। कफ उत्पन्न करता है। अग्नि को उद्दीप्त करता है। रुचि को बढ़ाता है। वीर्य की वृद्धि करता है।

बड़हल—भारी और विषमकारि होता है यह खाने में स्वादिष्ट और खट्टा होता है। रुचि पित्त उत्पन्न करता है। कफ को बढ़ाता है। वात का नाश करता है। शुक्र तथा अग्नि के लिए नुकसान पहुँचाता है।

वेद्यों और हकीमों ने बड़हल का रस, प्रसूना लिये के लिए उपयोगी और लाभकर प्रमाणित किया है।

तेंदू का फल

तेंदू का पेड़ बहुत बड़ा होता है और उसमें आँवले के बराबर फल लगते हैं। ये फल खाने के काम में आते हैं। उत्तरी भारतवर्ष में इसको खाने के अतिरिक्त कितनी ही दवाओं की जगह काम में आते हैं। तेंदू के फल के रस को गर्म करके वे लोग घाव पर लगाते हैं, जिससे घाव बहुत शीघ्र अच्छा होता है। गरीब आदमी उसके फलों को खाते हैं और उसके बीजों को समाखकर रखते हैं। जब कभी किसी को अधिक दस्त लगते हैं, तो इसके बीजों को वे लोग काम में लाते हैं।

अंगरेज़ी डाक्टरो ने भी तेंदू के गुणों को बहुत उपयोगी और काम के योग्य माना है। इसके फलों को हाथ से मसल कर रस को निचोड़ लेते हैं, उसके बाद उसको उपास लेते हैं जिससे, इसका सत्व तैयार हो जाता है। इसका रंग कुछ मूय मिश्रित लाल होता है। यह सत्व पानी में आसते ही तुरन्त उसमें मिश्रित हो जाता है। तेंदू का यह सत्व वस्तु और पुराने शूल के लिए बहुत मुफीद होता है। यदि आदमी कहीं से गिर पड़ा हो और छोट खा गया हो अथवा किसी प्रकार के आघात से उसके कहीं पर छिन्न गया हो तो तेंदू के फलों को पीसकर लेप करने से अधिक कष्ट नहीं होता और न उस जगह पर सूजन ही होती है।

तेंदू का सत्व बड़ा उपयोगी होता है, उसको बनाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसके लिए सोहे का कोई घरतन काम में न लाया जाय। यदि सत्व के तैयार करने में कोई छराबी न हो तो तैयार होने पर उसका रंग लाल की

भाँति होता है। तेंदू के फलों के बीजाँ का तेल निकाला जाता है, यह कितनी ही बीमारियों में काम आता है।

घैघक शास्त्र में तेंदू के कच्चे फलों को घात धीर पित्त के लिए अत्यन्त उपयोगी माना गया है। तेंदू के फलों का सस् पुरानी खंभहणी के लिए रामबाण औषधि है।

गुण—

तेंदू का कच्चा फल—यह स्निग्ध और कपेला होता है, मल को रोकता है और अरुचि उत्पन्न करता है। इसकी प्रकृति शीतल और रुखी होती है। इसके खाने से घात उत्पन्न होता है।

तेंदू का कच्चा फल—कड़ुवा और हलका होता है। यह घात की वृद्धि करता है और मल को रोकता है। यह कपेला और ग्राही हाता है। खाने में अरुचि का उत्पादन करता है।

तेंदू का पक्का फल—पित्त और प्रमेह का नाश करता है, रुधिर के विकारों को शुद्ध करता है। खाने में स्वादिष्ट होता है। यह घात को मिटाता है स्निग्ध तथा दुर्भर होता है।

उपयोग—

श्वास के रोग में—तेंदू के फलों का सूखा झिलका खिलम में भर कर पीने से श्वास के रोगियों को लाभ होता है।



गूलर

आम, इमली और आम्रुन की भाँति गूलर का वृक्ष भी बहुत बड़ा होता है। इसके फल, जिसको लोग गूबर कहते हैं, अंजीर के बनावट के होते हैं। गूलर के पेड़, सभी जगह पाये जाते हैं। देहातों में इसके पेड़ अधिक होते हैं।

प्रायः देखा जाता है कि गूलर का पेड़ जहाँ पर होता है, वहाँ कोई न कोई जलाशय अवश्य होता है। देहातों में, जो पेड़ घस्ती के भीतर होते हैं, प्रायः वहाँ पर, उस पेड़ में नीचे या निकट लोग कुआ या तालाब खोदते हैं। इसका कारण यह है कि गूलर के निकट के जलाशय का पानी अत्यन्त गुणकारी होता है।

गूलर के वृक्ष में बहुत से फल लगते हैं। ये कच्चे और पक्के—सभी तरह से खाये जाते हैं। कच्चे गूलरों की तरकारी बनाई जाती है और पके गूलर खाये जाते हैं। ये खाने में मसुर और स्वादिष्ट होते हैं। कुछ पेड़ों के गूलर बहुत बड़े-बड़े होते हैं और उनका फल भी मीठा तथा खाने के योग्य होता है।

गूलर का फल कच्ची अवस्था में हरे रंग का होता है और पक जाने पर उसका रंग लाल अथवा कथई रंग का हो जाता है। गूलरों के पक जाने पर उनमें छोटे-छोटे कीड़े पैदा हो जाते हैं, ये कीड़े भुनगे कहलाते हैं। इनके पैदा हो जाने से गूलर खाने में खराब नहीं होते। जो लोग गूलर खाते हैं, वे पक्के गूलरों को पीच से फाड़कर उन भुनगों को उड़ा देते हैं अथवा स्वर्य उड़ जाते हैं, इसके बाद, लोग उनको खा जाते हैं। कुछ लोग तो उनके भुनगों को यिना निकाले ही खा जाते हैं।

हैं, परन्तु ऐसा करना ठीक नहीं होता। वेहाते में गरीब लोग पेट भर कर गूलर खाते हैं।

गुण—

कच्चे गूलर—स्तम्भक और फीके होते हैं, ये खाने में गुणकारी होते हैं। तृषा को मिटाते हैं। कफ और पित्त का नाश करते हैं और रक्त विकार को दूर करते हैं।

पके गूलर—खाने में मधुर होते हैं किन्तु छमि उत्पन्न करते हैं। इनकी प्रकृति अङ्ग और रुचिकर होती है। ये शीतल तथा फफुकारक होते हैं। रक्त-दोष, पित्त और वाह को मिटाते हैं। खुद्या को शान्त करते हैं। तृषा और धम को दूर करते हैं। प्रमेह, शोथ और मूर्च्छा के रोग में सामकारी हैं।

पुराने गूलर—फोके और पट्टे होते हैं। ये खाने में रुचिकर और अग्नि को उद्दीप्त करते हैं। इनके खाने से मांस की शुद्धि होती है और रक्त दोष उत्पन्न होता है।

साधारण गूलर—मीठे और शीतल होते हैं। ये पित्त, तृषा और मोह को उत्पन्न करते हैं और घमन, रक्तस्राव एवम् प्रदर का नाश करते हैं।

उपयोग—

रक्त पित्त पर—पके हुए गूलरों को गुड़ या शहद के साथ खाना चाहिए। इससे रक्त-पित्त नाश होता है। अथवा इस दोष जनित जो विकार उत्पन्न होता है वह शान्त हो जाता है।

शीतला की गर्मी दूर करने के लिए—जिन पुरुषों को शीतला निरुलती है उनके शरीरों से बहुत दिनों तक उनकी गर्मी नहीं आती, ऐसी अवस्था में गूलरों का रस निकाल कर और उसमें मिर्ची मिलाकर पिखाना चाहिए। इससे बड़ा लाभ होता है।

बेल

हमारे देश में बेल सभी जगह होता है। इसका पेड़ बहुत बड़ा होता है। बेल का फल भी बेल ही कहलाता है और यह कैथे के बराबर होता है। कुछ घरों के फल बहुत बड़े होते हैं। किन्तु बड़े फल देने वाले वृक्ष प्रायः बगीचों में बुझा करते हैं।

कच्चे बेल का शाक बनाया जाता है और कुछ लोग उसका अचार और मुरब्बा भी बनाते हैं। पके हुए बेल में शहद की तरह गाढ़ा गाढ़ा रस होता है। यह रस खाने में बहुत मीठा और गर्म होता है। यह खाने के काम में आता है। देहातों में गरीब आदमी इसे बहुत खाते हैं।

कच्चा बेल बिना पका हुआ खाने के योग्य नहीं होता। इस लिए बहुत से आदमी उसको पका कर खाते हैं। बेल के ऊपर का छिलका बहुत कड़ा होता है। आग में यह जप पकाया जाता है तो उसमें बड़े जोर की आवाज़ होती है। आवाज़ कर के उसका छिलका घिट्टा जाता है।

बेल बहुत-सी बीमारियों में काम आता है और कभी कभी पके हुए बेल का सूखा गूदा मिलाया हो मुश्किल हो जाता है। दस्तों और अतिसार की बीमारी में यह बहुत काम देता है। इसलिये देहातों में लोग पके हुए बेल काकर अपने घरों में रख लेते हैं और जब कभी उसकी आवश्यकता होती है तो उसका उपयोग करते हैं।

देहातों में दवाखाने, औषधालय और अस्पताल नहीं होते। और न यहाँ पर अच्छे वैद्य, हकीम और डाक्टर ही होते हैं। यहाँ कुछ लोग बीमारियों के सम्बन्ध में फूल, फल पत्तियों

और जड़ों का उपयोग करते हैं। इसी आधार पर देहातों में बेल खाने के सिया न्यायों में भी बहुत काम आता है। वहाँ पर प्रायः प्रत्येक गृहस्थ और बाल बच्चेदार परिवार में बेल के बहुत पुराने फल रफखे रहते हैं। उन परिवारों के लोग उनको बहुत सँभाल कर रखते भी हैं।

गुण—

बेल—यह खाने में मधुर और लघु होता है। त्रिदोष का नाश करता है। कै और शूल में फायदा करता है। कफ और वायु का नाश करता है। पित्त का दमन करता है और मूत्र कृच्छ्र में कामकारी होता है।

कण्ठे बेल—स्निग्ध और ग्राही होते हैं। अग्नि को तेज़ करते हैं। प्रकृति में शुभ और पाचक होते हैं। स्याद में पड़ये और फीके होते हैं। इनकी तासीर गर्म होती है। शूल और आमवात में फायदा करते हैं। संप्रहृषी और कफातिसार को नाश करते हैं।

पफके बेल—यह जखन पैदा करते हैं। खाने में मीठे किन्तु कुछ फीके होते हैं। इनकी प्रकृति तीक्ष्ण और गर्म होती है। ये ग्राही और कङ्गुवे होते हैं। वात को उत्पन्न करते हैं और अग्नि को मन्द करते हैं।

पुराने बेल—मधुर और फीके होते हैं। ये तीक्ष्ण, गर्म और जड़ होते हैं। खाने में पाचक होते हैं। अग्नि का उद्दीपन करते हैं। कफ का नाश करते हैं और वायु को शान्त करते हैं।

उपयोग—

बहुरूप पर—बेल के गूदे की गो के मूत्र में पीस डालना चाहिये और फिर उसको छान कर उसमें थोड़ा-सा तेल मिला लेना चाहिये। इसके पश्चात् इसे थोड़ा-सा गुमगुना करके कानों में डालना चाहिये। इस से कान का बहुरूप दूर होता है।

गन्ना दुखने पर—प्रायः गन्ने में एक प्रकार का वर्द छा होने लगता है, किन्तु उसका कोई कारण नहीं मालूम होता। ऐसे कष्ट प्रायः लोगों को सहने पड़ते हैं। इसके लिए पके बेल का गूदा खाने से बड़ा लाभ होता है।

रक्तसिस्त्र पर—बाह्यक से लेकर बुद्धों तक जब किसी को रक्त के दस्त आने लगते हैं तो उसमें बेल बड़ा उपयोगी होता है। सूखे हुए बेल के गूदे को पहले घूँस कर आलूना चाहिये और फिर उसमें थोड़ा-सा गुड़ मिला कर खाना चाहिये। अवश्य लाभ होता है।

सब प्रकार के अतिसार पर—कच्चे बेल का गूदा और आम की गुठली को कुटकर पहले उसका काढ़ा बना लेना चाहिये फिर उस में शकर और शहद मिलाकर खाना चाहिये। निश्चय फायदा होता है।

मुँह आने पर—बेल को तोड़ कर उसके गूदे को पानी में उबाल आलूना चाहिये और उसके जल से कुस्ला करना चाहिये।

घरुचों की संग्रहणी पर—बेल के गूदा और सोंठ पीस कर चूर्ण कर लेना चाहिये, उसके पाव थोड़ा सा गुड़ मिलाकर खिलाना चाहिये।

घात की पुष्टि के लिए—बेल के गूदे का अर्क निकाल कर पीने से बड़ा लाभ होता है और यदि कुछ दिनों तक लगातार उसका सेवन किया जाय तो घात के लिए बड़ा गुणकारी होता है।

विशूचिका पर—बेल, सोंठ और कायफल का काढ़ा बना कर पीने से विशूचिका-रोग दूर होता है। बेल और मोठ का भी यदि काढ़ा बना कर पिलाया जाय, तो भी लाभ होता है।

आँवला

आँवले के वृक्ष हमारे देश में बहुत अधिक हैं। आँवले में इतने गुण हैं और यह इतना अधिक उपयोगी है कि इसके सम्बन्ध में यहाँ पर पर्याप्त रूप से लिखना बहुत कठिन है। आँवला में जो स्वास्थ्य है, जो आरोग्य शक्ति है और शरीर के समस्त रोगों को दूर करने के लिए उसमें जो शक्ति तथा गुण है वह किसी भी दूसरे फल में नहीं है, इसीलिए आर्यों के आरोग्य शास्त्र आयुर्वेद में उसको ऊँचा स्थान दिया गया है।

आँवलों की शक्ति और गुण को न केवल हमारे पूर्वजों ने स्वीकार दिया है, उसका गुण, उसकी उपयोगिता यूनानी और डाक्टरों में भी मुककण्ठ से स्वीकार की गई है। यहाँ पर आँवलों के गुण और उसके उपयोग संक्षेप में देने की चेष्टा की जायगी, जिससे सर्वसाधारण उससे परिचित होकर लाभ उठा सकें।

आँवले की दो जातियाँ होती हैं, खफ़ेद आँवला और अंगली आँवला। प्रत्येक आँवला अत्यन्त उपयोगी और लाभ कारक होता है। आयुर्वेद में तीन फलों को मिलाकर त्रिफला की व्यवस्था की गई है और उस त्रिफला की सहस्र मुख से प्रशंसा की गई है, त्रिफला के तीन फलों में आँवला भी एक है जो उम्र देने की अपेक्षा अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

गुण—

आँवला—जटा और सीधा होता है, खाने में मधुर और फीका स्वाद पड़ता है। आँवला केश्य और भग्नसधानकारक

होता है। इससे वीर्य की वृद्धि होती है। नेत्रों को जीवन् शक्ति प्राप्ति होती है और उनके अनेक रोग नष्ट होते हैं। आँवलों की मालिश करने से शरीर में कान्ति उत्पन्न होती है। यह पित्त का नाश करता है, कफ को दूर करता है। प्रमेह को अरुचि करता है। विष तथा त्रिदोष का नाशक है।

कच्चा और पक्का आँवला—खाने में मीठा और कट्टा होता है, आँवले की प्रकृति फीकी और शीतल होती है। यह जरा अम्लता का नाश करता है और शरीर में पोषण का नषा विमर्ष करता है। समस्त व्याधियों को दूर करता है। सभी प्रकार की प्रकृति वाले मनुष्यों के लिए हितकारी है। इसके खाने से अरुचि का नाश होता है, मल साफ होता है और मलाशय शुद्ध होता है। यह रक्त पित्त, प्रमेह, ज्वर को नाश करता है। विष को मारता है। सूजन को मिटाता है। घृषा को शान्त करता है। सैकड़ों-सहस्रों बीमारियों को दूर करने में रामबाण की भाँति काम करता है। प्रत्येक शरीर को स्वास्थ्य पहुँचाने के लिए अमृत के समान है।

सब प्रकार का आँवला—वाल्मीकी और युष्की को पोषण प्रदान करता है, घृषों को युष्क बनाता है। वास्तव्य का नाश करता है। अल को शुद्ध करता है। जिन कुओं के पानी में दुर्गन्धि आने लगती है, उनमें आँवले छोड़ने से उनकी दुर्गन्धि नष्ट हो जाती है।

उपयोग—

अरुचि पर—आँवलों को उपासकर पीसे और फिर उसमें जीरा, कालीमिच, पीपल, सोंठ, धनिया, वाङ्गचीनी, सेंपा नमक, खंचल हरे, और सफेद नमक पीसकर मिलाये। इसके उपरान्त उसकी गोलिएँ बनाले। इन गोलिएँ के खाने से

अथर्वि का नाश होता है । भूषण बढ़ती है और मुख शुद्ध होता है ।

खुजली पर—सूखे आँवलों को पीस डालें और उसके चूर्ण को तेल में मिलाकर शरीर में लगाया जाय, इससे खुजली मिट जाती है और रक्त शुद्ध होता है ।

स्वर के विगड़ने पर—सूखे आँवलों को पीसकर गाय के दूध के साथ खाने से विगड़ा हुआ स्वर शुद्ध और तीव्र होता है । अधिक उपयोग करने पर आवाज़ में मिठास आती है । गला साफ़ होता है ।

समी प्रकार के ज्वर में—सूखे हुए आँवले, चिन्नफ की जड़, हरे, पीपल और सेंधा नमक बराबर बराबर लेकर मूर्च्छा कर डालना चाहिए और इस चूर्ण का सेवन करने से सब प्रकार के ज्वर दूर होजाते हैं ।

बूखरी विधि—सूखे आँवले, चिन्नफ की जड़, छोटी हरे और पीपल का काढ़ा बनाकर पिलाने से ज्वर का आना बन्द हो जाता है ।

शरीर को पुष्ट करने के लिए—एक सेर आँवलों को लेकर उनको गुठली तक चारों ओर से छेद डालना चाहिए, इसके बाद घूने के पानी में छोड़ दे । फिर दो सेर पानी के बबलने पर उनमें इन आँवलों को डालदे और उबलने दे । इसके पीछे उनको निकालकर और कपड़े से उनका पानी पोछकर शक्कर या मिथी की चाशनी में डाल दे । यह मुरब्बा कई-कई वर्ष खलता है । आँवले का मुरब्बा पित्त को मष्ट करने और पुष्टि के लिए सुधा के समान है ।

अशुद्ध अन्नक आ लेने पर—बिना शुद्ध किया हुआ अन्नक आ लेने से जो भयंकर विकार उत्पन्न होते हैं उनको शांत करने के लिए आँवलों का रस पीना चाहिए अथवा आँवलों को पानी

में गलाकर तबतक प्रयोग करना चाहिए अतक उसके समस्त विकार पूर्ण रूप से शान्त न हो जायें।

कै और श्यास में—आँखों के रस में पिंसी हुई पीपल और शहद मिलाकर खिलाने से तुरन्त खाम होता है।

पात रक्त पर—सूखे हुए आँखों को अंडी के तेल में तब कर पीस डाले, उसके चूर्ण को शक्कर के साथ सुबह शाम पानी के द्वारा खाने से बड़ा खाम होता है और वात-रक्त नष्ट होजाता है।

यमन पर—यदि झालो कै होती हो तो सूखे आँखों के चण में चन्दन का चूर्ण मिलाकर शहद के साथ खाने से बहुत शीघ्र यमन होना ठक जाता है। यदि न ठके तो यह कई बार थोड़ी थोड़ी देर में इसको खिलाना चाहिए।

घुड़ापे को दूर करने के लिए—सूखे हुए आँखों को पानी में धुब महीन पीस डाले और उसको सिर से लेकर समस्त शरीर में लगावे, और कुछ समय के उपरान्त ठंडे पानी से नहा डाले। इससे शरीर में कुरिंपा नहीं पड़ती और न पाल सफेद होते हैं। अधिक दिनों तक इसका उपयोग करने से पदम में पड़ी हुई कुरिंपा जाती रहती है और सफेद पाल काळे होजाते हैं।

आँखों की गर्मी दूर करने के लिए—सूखे हुए आँखों और थोड़े स तिलों को लेकर शाम को पानी में भिगो दे और प्रातः काल उनको पीसकर आँखों में लगावे और थोड़ी देर में स्नान कर डाले। इससे नेत्रों की जलम मिट जाती है और हर समय उनमें ठण्डक रहती है। अधिक दिनों तक उपयोग करने से आँखों की ज्योति बढ़ती है।

दूसरी विधि—आँखला, हर, बहेड़ा बराबर-बराबर लेकर सार्यकाल उनको पानी में भिगो दे और प्रातःकाल उठते ही

पहले आँखों को उसके पानी से छूप छीटे मार मारकर धोवे । इससे आँखों की अलन तथा गर्मी शान्त हो जाती है । त्रिफला का चूर्ण घी में मिलाकर खाने से भी आँखों की अनेक खरा-बियाँ नष्ट होती हैं और उनकी शक्ति बढ़ती है ।

पित्त दूर करने के लिए—सूखे हुए आँवलों को पीसकर और उस चूर्ण में घी तथा शक्कर मिलाकर खाने से पित्त शान्त होता है, विष प्रसन्न होता है और यक्ष्म में स्फूर्ति उत्पन्न होती है ।

मुख सूखने पर—आँवलों और अंगूरों को पीसकर और उसकी गोलियाँ बनाकर मुख में रखने से मुख का सूखमा बन्द हो जाता है । और मुख से छेकर तालू तक शीतलता उत्पन्न हो जाती है ।

ज्वर के वाक् अरुचि होने पर—सूखे आँवले और अंगूर पीसकर शक्कर मिलाकर उसका कक बनाले, उसके खाने से अरुचि का नाश होता है । मुख शुद्ध होता है और स्याक् अच्छा हो जाता है ।

मूत्रछत्छ अधया गर्मी में—आँवलों के रस में गन्धे का रस मिलाकर पीने से लाभ होता है ।

नाक से जून गिरने पर—सूखे हुए आँवलों को घी में सस कर पीस डालें और उसके वाक् उसको मस्तक पर लेप करने से नाक से गिरता हुआ जून तुरन्त बन्द होता है ।

योनि में वाह होने पर—आँवलों के रस में शक्कर या मिश्री मिला कर पिलाने से योनि की वाह शान्त होती है ।

प्रमेह में—वाह भर आँवलों के रस में मट्ठा मिलाकर पिलाने से लाभ होता है । लगातार सेवन करने से प्रमेह अच्छा होता है ।

शरीर की कान्ति बढ़ाने के लिए—सूखे हुए आँवलों और सफेद तिलों को पीसकर शरीर में नित्य मालिश करे और उसके कुछ देर में गर्म पानी के साथ स्नान करे। कुछ दिनों तक इसका उपयोग करने से शरीर की शोभा बढ़ती है और कान्ति उत्पन्न होती है। —

बदन में तेज उत्पन्न करने के लिए—आँवलों और असर्गंध का चूर्ण बराबर बराबर लेकर घी और शहद के साथ खाने से बड़ा लाभ होता है और लगातार इसका सेवन करने से बदन में तेज उत्पन्न होता है।

मस्तक की पीड़ा में—आँवलों का चूर्ण घी और शक्कर के साथ प्रातःकाल खाने से और ऊपर से गाय का दूध पी लेने से किसी प्रकार की मस्तक की पीड़ा शांत होती है।

पित्त जनित शूल पर—सूखे आँवलों का चूर्ण करके शहद के साथ खिलाने से आराम होता है।

मूच्छा पर—आँवलों का रस निकाल कर उसमें घी मिला कर खिलाने से मूच्छा जाती रहती है।

रक्त पित्त पर—सूखे आँवलों का चूर्ण शक्कर मिलाकर घी के साथ खिलाना चाहिए अथवा आँवलों का मुरखा खिलाना चाहिए। इससे रक्तपित्त शांत होता है।

रक्तातिसार पर—आँवलों के रस में शहद, घी और दूध मिलाकर खिलाना चाहिए। रक्तातिसार दूर होता है।

अम्लपित्त पर—एक तोला सूखे आँवलों को लेकर रात के समय पानी में भिगोदे। प्रातःकाल उसमें तीन माशा सोंठ और एक माशा जीरा मिलाकर महीन पीस लें। इसके बाद उसकी गोलीयाँ बनाले और उसकी एक गोली, दो तोला मिर्ची के साथ खाकर ऊपर से थोड़ा-सा दूध पी लें।

पाक्षकों के अतिसार पर—सूखे आँवले, चिप्रक, छोटी हर,

पीपल और संघल नमक का चूर्ण करके प्रातःकाल और रात को सोते समय गर्म पानी के साथ, घालक की अवस्था के अनुसार खिलाना चाहिए, इससे उसका अतिसार अच्छा हो जायगा ।

पित्त के विकारों पर—फलई के पतन में एक तोला सूखा आँधला रात को भिगा दे । प्रातःकाल उसे पीसकर गाय के दूध के साथ पिलाना चाहिए ।

पाण्डु रोग पर—सूखे आँवलों, हल्दी और गेरू को महीम-महीम पीसकर जिससे यह काजल की भाँति होजाय, इसके बाद उसका अंजम करने से पाण्डुरोग नष्ट होता है ।



तीसरा अध्याय

शार्क-फल

कुम्हड़ा

घरों के बाहर, कुम्हड़ा सर्वत्र पोया जाता है, इसकी बेल होती है। और बेल में ही इसके फल लगते हैं जो बहुत पड़े पड़े होते हैं इसके फलों का रंग नीला होता है। जब यह पक जाता है, तब इसके ऊपर खैत रंग की धूल-सी जम जाती है।

गुण—

कुम्हड़े को कुछ लोग पेठा भी कहते हैं। यह जीर्ण शरीर को सबल बनाता है। धीर्य को उत्पन्न करता है। खाने में स्वादिष्ट होता है। अरुचि को दूर करता है। शरीर में बल पढ़ाता है। पित्त का नाश करता है।

कुम्हड़ा, पित्त का नाश करता है। रक्त पित्त के रोगों में लाभ पहुँचाता है। तृषा का निवारण करता है। घात पित्त को शान्त करता है। पल्लि का शोधन करता है। स्वादुपाकी किन्तु मारी होता है।

कुम्हड़ा शरीर को पुष्ट करता है, धीर्य को बढ़ाता है और घातु को गाढ़ा करता है। प्रकृति में शीतल, मारी और रुखा होता है। हृदय के शक्ति पहुँचाता है। कफ उत्पन्न करता है।

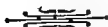
यह मूत्राघात के रोग को खाम करता है। प्रमेह को शान्त करता है। मूत्रकृच्छ्र और पथरी को दूर करता है। तृषा के द्वारा उत्पन्न दुग्ध कण्ठ को दूर करता है। शुक्र के प्रत्येक विकार में यह अत्यन्त उपयोगी है।

कण्ठा कुम्हड़ा, पित्त का नाश करने के लिए विशेष रूप से उपयोगी है। मध्यम अथवा का कुम्हड़ा कफ को शान्त करता है। पका हुआ कुम्हड़ा हलका, गर्म और चार होता है। इससे पाचन शक्ति बढ़ती होती है। यह त्रिदोष-नाशक होता है। हृदय के रोगियों को विशेष रूप से उपयोगी है। कुछ शीतल, हलका और स्वादिष्ट होता है।

कण्ठा कुम्हड़ा—अत्यन्त शीतल, दोषकारक, और पित्त उत्पन्न करने वाला है।

उपयोग—

कुम्हड़े या पेटे का उपयोग अनेक प्रकार से किया जाता है, उसकी तरकारी बनाई जाती है, पेटे के द्वारा बरियाँ बनाई जाती हैं। इसका मुख्य अत्यन्त स्वादिष्ट और शक्तिवर्धक होता है। पेटे की खो मिठाई बनती है, यह स्वादिष्ट होने के साथ साथ शरीर को शीतलता पहुँचाने वाली होती है, इसी-लिए ज्वर, गर्मी के दिनों में पेटे की मिठाई खाकर छुषह के समय पानी पिया करते हैं। कुम्हड़ा बड़ा उपयोगी होता है।



काशीफल ।

काशीफल, रामकोला, सीताफल, छाछ पेठा, और गोब्र फव्वू आदि इसके अनेक नाम हैं। इसके पेड़ की भी बेल होती है। इसका फल बड़ा और कबूची अवस्था में दूरा होता है किन्तु पक जाने पर हल्का छाछ वर्ण हो जाता है।

गुण—

काशीफल—पाचन-शक्ति को नियंत्रण करता है। पित्त को उत्पन्न करता है। कफ का नाश करता है, और घात को बढ़ाता है। खाने में स्वादिष्ट होता है।

काशीफल—यह खाने में हल्का किन्तु मल को व्यवस्थित करता है। प्रकृति में शीतल होता है। रक्त-पित्त का नाश करता है। कफ और घात को शान्त करता है। दारुण किन्तु भारी होता है।

उपयोग—

इसकी तरकारी खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है। कब्बो रसोई और पक्की रसोई, दोनों में इसका उपयोग किया जाता है। तरकारी के अतिरिक्त इसका रायता भी बनाया जाता है जो मट्टे या दही के साथ बनने के कारण बड़ा आयुकेदार हो जाता है। खाने के शौकीन लोग, इसकी पकौड़ी भी बनाते हैं जो बड़ी रुचिपूर्ण होती है।

पके हुए काशीफल का हलुया बनाया जाता है। यह शरीर के लिए स्वास्थ्यपूर्ण और आयुकेदार होता है। पहले उसको दूध के साथ उबालते हैं जब यह गल जाता है और दूध पन जाता है तो फिर घी के साथ मूनकर शक्कर मिला देते हैं। यह हलुया बड़ा स्वादिष्ट होता है।

लौकी

लौकी का पेड़ भी बेलदार होता है। लौकी खयत्र पैदा होती है। गृहस्थ लोग अपने घरों में इसको बो देते हैं जिससे उसकी बेल पैदा होकर दीवारों, छप्परे और छतों पर बढ़ जाती है और उससे बहुत से इसके फल होते हैं जो बनकी तरकारी के काम में आते हैं, इसकी दो किस्में होती हैं मीठी और कड़ुयी।

गुण—

मीठी लौकी—पित्त और कफ का नाश करती है। हृदय को लाभकारी है। योग की वृद्धि करती है, खाने में रुचिकारक होती है। शरीर को पुष्ट करती है।

मीठी लौकी—खाने में मधुर और स्निग्ध होती है। पित्त का नाश करती है। शरीर में बल तथा स्वास्थ्य उत्पन्न करती है। यह अत्यन्त पाचक और पथ्य होती है।

कड़ुयी लौकी—खाने में कड़ुयी और तीक्ष्ण होती है। श्वास के रोग में लाभ करती है। बात को शान्त करती है। खाँसी को आराम पहुँचाती है। किसी प्रकार की सूजन, फोड़ा और विष तथा शूल को शान्त करती है। प्रकृति में शीतल और हृदय के लिए उपकारी है।

उपयोग—

लौकी का उपयोग तरकारी या रायता बनाने में होता है। यह हल्की, पाचक और दोषों से रहित होती है, इसलिए निर्बल या किसी बीमार आदमी को लौकी का सूप या उसकी तरकारी दी जाती है।

ककड़ी

ककड़ी कई प्रकार की होती है किन्तु उनमें दो प्रधान हैं, मीठी और कड़ुवी। इसके सिवा उसके कई भेद होते हैं। सभी प्रकार की ककड़ियों में मीठी ककड़ो जो गर्मी की ऋतु में पैदा होती है सब से उत्तम होती है। कड़ुवी ककड़ी भी खाने के काम में आती है किन्तु उसके बीज कड़वे होने के कारण नहीं खाये जाते।

गुण—

कछवी ककड़ी—शीतल और ऊष्ण होती है। मल को रोक्ती है, खाने में मधुर और भारी होती है, पित्त को दूर करती है, अत्यन्त स्यादिष्ठ होती है। मूत्र रोग का नाश करती है और सन्ताप तथा मूर्च्छा को शान्त करती है।

पफड़ी ककड़ी—गर्मी और अग्निवर्द्धक होती है। पित्त को उत्तेजना देती है। धमन को दूर करती है, तृषा को शान्त करती है और रुक्मिष्ठ को मिटाती है। खाने में स्यादिष्ठ होती है।

ककड़ी—मधुर और पित्त को नाशक होती है। खाने से वृत्ति होती है। अधिक खाने से वात को उत्पन्न करती है। मल को रोक्ती है। पानी और भारी होती है। वात रोग उत्पन्न करती है। कफ को बढ़ाती है। ताप को नाश करती है। पित्त, मूर्च्छा और मूत्ररुच्छ रोग को दूर करती है।

कोमल ककड़ी—हल्की और खाने में सुखविपूर्ण होती है। बार-बार मूत्र उत्पन्न करती है। अत्यन्त शीतल होती है। रुक्मिष्ठ, मूत्ररुच्छ और रुधिर के विकारों को दूर करती है।

तोड़ने के बाद पकी हुई ककड़ी—जो ककड़ी, उसके पेंड से तोड़कर रख ली जाती है और रखी हुई पक जाती है, यह गर्म तथा पिष्ट उत्पन्न करने वाली होती है। कफ और घात को मष्ट करती है।

अंगली ककड़ी—गर्म और खाने में तिक्त होती है। पाक में फट्टु किन्तु कफ और घृमि को नाश करती है।

खीना ककड़ी—खाने में शीतल और मधुर होती है, रुचि उत्पन्न करती है। कफ को बढ़ाती है, पिष्ट को शाम्त करती है। दाह और शोथ को दूर करती है।

सभी प्रकार की ककड़ी—भारी कठिनाई से पचने वाली होती है। घात-रक्त को बढ़ाती है और मन्त्राग्नि को उत्पन्न करती है। जो ककड़ियाँ वर्षा और शरदृष्णु में उत्पन्न होती हैं, उनके खाने से स्यास्म्य को हानि पहुँचती है। हेमन्त ऋतु में जो ककड़ी उत्पन्न होती है, यह रुचिकारक और शाम्तकारी होती है यह पिष्ट का नाश करती है और खाने के योग्य होती है। जो ककड़ी मलीर्माति पक जाती है, यह खाने में मधुर और कफनाशक होती है।

उपयोग—

ककड़ी, ककड़ी और पक्की, सभी प्रकार काई जाती है। अस्याम्य शाक फलों की भाँति उसको पकाकर खाने की आवश्यकता नहीं होती, बिना पकाये भी बड़ी रुचि और स्वाद के साथ काई जाती है। ककड़ी ककड़ी के साथ नमक और काछीमिर्च का उपयोग करने में और भी अधिक उपयोगिता उत्पन्न हो जाती है। इसके सिवा, ककड़ी की तरकारी तथा उसका रायता भी बनाया जाता है जो खाने में मधुर रुचिपूर्ण होता है।

खीरा

शाक-फलों में ककड़ी की भाँति यह एक बूँसरा फल है। खीरा, छोरा और बालमखीरा आदि इसके कई एक नाम हैं। अपनी मृत्तु में यह बहुत अधिक पैदा होता है और ककड़ी की भाँति उपयोग में लाया जाता है।

गुण—

ताज़ा खीरा—हल्का और खाने में स्वादिष्ट होता है। इस की प्रकृति शीतल होती है। सूँघा को यह दूर करता है। दाँह को मिटाता है और रक्त पित्त को दूर करता है।

पका हुआ खीरा—किञ्चित् खट्टा होता है, कुछ गर्म होता है और पित्त को बढ़ाता है। कफ और घात का नाश करता है।

खीरा—साधारणतया खीरा खाने में मधुर होता है, प्रकृति में शीतल और रुचिकारक होता है। इसके खाने से मूत्र अधिक आता है। ज़रम और पित्त को शान्त करता है। दाँह और वेदना को मिटाता है और घमन को दूर करता है।

उपयोग—

कच्चा और पक्का, दोनों प्रकार का खीरा खाया जाता है। ककड़ी की भाँति पिमा पकाये हुए खीरा भी खाने के उपयोग में आता है। नमक और कालीमिर्च के साथ खीरा खाने से अधिक रुचिकारक हो खाने के साथ-साथ, यह निर्वोष हो जाता है।

कच्चा खीरा खाने में उसका छिलका निकालने की आवश्यकता नहीं होती। वह स्वयं मुलायम होता है, परन्तु पका हुआ खीरा खाने के पहले उसका छिलका निकाल आता जाता

हैं, इसलिए कि यह कठोर हो जाता है। कच्चे खीरे का रंग पिल्कुल हरा और पक जाने पर उसका रंग मटमैला हो जाता है। इसकी तरकारी भी बनाई जाती है किन्तु बिना पकाये हुए ही यह अधिक खाया जाता है।



खरबूजा

यह खेतों में बोया जाता है। खरबूजा अथ कडवा होता है।
 ती उसका रंग हरा होता है, पक जाने पर उसका छिलका बड़ा
 सुहावना और मटमैला हो जाता है। पके हुए खरबूजे की
 सुगन्ध बड़ी अच्छी होती है। खाने में रुचिकारक होता है।

गुण—

खरबूजा—यस को बढ़ाता है। मूत्र अधिक लाता है। कोठे
 को शुद्ध करता है और मल को साफ करता है। यह भारी और
 स्निग्ध होता है। प्रकृति में शीतल और पीय को बढ़ाने वाला
 होता है। पित्त और याव को नष्ट करता है। मूत्रकृच्छ्र रोग
 को उत्पन्न करता है।

कडवा खरबूजा—खाने में कड़वा और कुछ मधुर होता
 है। स्वाद में किसी प्रकार अट्टा होता है।

पका खरबूजा—अमृत के समान स्वादिष्ट होता है। खाने
 से तृप्ति होती है। शरीर को पुष्ट करता है। दाह को दूर करता
 है। धम को मिटाता है। मूत्र की वृद्धि करता है। पित्त और
 उन्माद का नाश करता है। कफ को उत्तेजित करता है और
 पीर्य को बढ़ाता है।

मलीमांति पका हुआ खरबूजा—स्वास्थ्य को बढ़ाता है
 शरीर को पुष्ट करता है। यस को बढ़ाता है। खाने में स्वादिष्ट
 होता है। प्रकृति में शीतल और भारी होता है। पित्त और याव
 को शान्त करता है। स्निग्ध और उदर के रोगों को मिटाता है।
 इसकी सुगन्ध बड़ी मनोहर होती है।

तरबूज

तरबूज के खेत प्रायः नदी के किनारे और रेतीली मिट्टी में होते हैं। तरबूज दो प्रकार का होता है, एक काले बीजों का होता है और दूसरा लाल बीजों का। जिन तरबूजों के बीज काले होते हैं, उनका गूदा गुलाबी और पीले रंग का होता है। जिनके बीज लाल होते हैं, उनका गूदा, लाल, गुलाबी और पीले आदि सभी रंग का होता है।

हमारे देश में पौष और माघ के दिनों में तरबूज बोया जाता है। फागुन और चैत में, उसमें फूल आते हैं और पैसाख में उसका फल फलता तथा बढ़ता है, जेठ में पककर यह खाने के योग्य हो जाता है। किसी किसी देश में तरबूज प्रत्येक ऋतु में पैदा होते हैं और ये इतने बड़े होते हैं कि उनकी तोल एक एक मन तक की होती है।

गुण—

कच्चा तरबूज—मल को रोकता है। पित्त और क्षुभ को मिटाता है। इसकी प्रकृति शीतल और भारी होती है। बल को बढ़ाता है, मधुर और वृत्तिकारक होता है। शरीर को पुष्ट करता है। कफ को उत्तेजित करता है और नेत्रों को हानि पहुँचाता है।

पक्का तरबूज—गर्म और कारयुक्त होता है। पित्त को बढ़ाता है, कफ और पात का नाश करता है। खाने में स्वादिष्ट तथा मीठा होता है।

तरबूज—साधारणतया मधुर और शीतल होता है, पित्त का नाश करता है, दाह का

है।

- तोरई

तोरई अधिकतर तरकारी के काम आती है। इसकी कई एक किस्में होती हैं, तोरई, धियातोरई, मीठी तोरई और कहुयी तोरई आदि। धियातोरई को नेत्रुया भी कहते हैं।

गुण—

तोरई—स्निग्ध और मधुर होती है। कफ और पित्त का नाश करती है। कोई-कोई तोरई किड्डीत बादी होती है। खाने में पथ्य और रुचिकारक होती है। इससे बल बढ़ता है और धीर्य की वृद्धि होती है।

तोरई—प्रकृति में शीतल किंतु मधुर होती है। किड्डीत कफ पैदा करती है। कुछ बादी होती है। पित्त का नाश करती है। खाने में पाचक होती है। खाँसी को फायदा करती है। प्थर में उपयोगी होती है, छमि का नाश करती है।

धियातोरई—स्निग्ध और सारक होती है। पित्त को शान्त करती है, बात को मिटाती है। रक्त पित्त को दूर करती है।

धियातोरई—खाने में मधुर और स्निग्ध होती है। पाचक का बढ़ाती है और धुप्य होती है। छमि उत्पन्न करती है। घाव को भरती है।

कहुयी तोरई—इसको कहीं-कहीं पर अंगली तोरई भी कहा जाता है। यह मेदक और कहुयी होती है। इसकी प्रकृति तीक्ष्ण और शीतल है। खाने में स्निग्ध होती है। हृदय को लाम पहुँचाती है। अग्नि को तृप्त करती है। खाँसी को फायदा करती है। अरुचि को मिटाती है। प्रमेह की बीमारी में उपयोगी है।

परवल

परवल की घेल होती है, उसी में इसके फल लगते हैं। हरे और कच्चे परवल नीले रंग के होते हैं। पकने पर ये लाल हो जाते हैं। इसकी घेल प्रायः अंगलों में अधिक पैदा होती है। इसकी दो किस्में होती हैं, एक मीठा परवल होता है और दूसरा कटुया।

गुण—

परवल—खाने में अत्यन्त पाचक होता है। हृदय को हितकारी है। दलका और वृष्य होता है। अग्नि को उद्दीप्त करता है। किञ्चित् गर्म और स्निग्ध होता है। खाँसी को दूर करता है। रुधिर के विकारों को मिटाता है। ज्वर में साम करता है। विशेष का संहार करता है और कृमि का नाश करता है।

परवल—खाने से पल की छुट्टि होती है। यह खाने में स्वादिष्ट होता है। मल को साफ़ करता है पथ्य, पाचक और रुचिकारक होता है। शरीर को पुष्ट करता है। पात को शान्त करता है पित्त का वमन करता है। ज्वर को मिटाता है। शोथ और त्रिदोष का नाश करता है। -

कटुये परवल—खाने में कटुये और तिक्त होते हैं। इनकी प्रकृति कुछ उष्ण और वृक्षावर भी होती है। पित्त को दूर करने में उपयोगी होते हैं। कफ और बलह को मिटाते हैं। कुष्ठ तथा रुधिर के विकारों को शान्त करते हैं। ज्वर में फायदा करते हैं। दाह को मिटाते हैं। नेत्र-रोग में सामकारी हैं। विष को शान्त करते हैं।

सिंघाड़ा

सिंघाड़े की रेत बड़े-बड़े गड्ढों में जूना करती है। इसका पद लिटोमोरफ़ होता है। सिंघाड़े के ऊपर उसके द्विसहस्र और बड़े-बड़े बंटे होते हैं। सिंघाड़ा हमारे देश में बहुत पैदा होता है।

—

सिंघाड़ा—अग्नि में जलाने योग्य और गाने में स्वादिष्ट होता है। इसके गाने में शरीर की वृद्धि होती है। यह कपेला और मक्ख पचक करता है। गुच्छ को बढ़ाता है। वात की वृद्धि करता है। रुक को उन्मूलित करता है। रक्त-पित्त और दाह को शान्त करता है।

सिंघाड़ा—गाने में दमका और वृष्यतम होता है। त्रिवेण को नाश करता है। ताप का निवारण करता है। धम को नाश करता है। शक्ति को बढ़ाता है। पुरुषेन्द्रिय को दृढ़ करता है।

सिंघाड़ा—गान और रुक को बढ़ाता है। कपेला, मधुर और शीतल होता है। गाने से तृप्ति होती है। पित्त का नाश करता है। शान में स्वादिष्ट होता है। दाह को शान्त करता है। शिर को मिटाता है। प्रमेह को शाम करता है। रुधिर को विकारों को शुद्ध करता है। अम, सूजन और सन्ताप को मिटाता है।

उपयोग—

सिंघाड़े को भाग में पानी के साथ पका कर खाया जाता है। पक जाने पर उसका रस सोँघा हो जाता है।

मूली

मूली के पेड़ के दो हिस्से होते हैं, जड़ और पेड़ी। उसकी जड़, ज़मीन में होती है और मूली के पेड़ का शेष हिस्सा ऊपर होता है। उसकी जड़ ही मूली कहलाती है। इसकी मूड़ अर्थात् मूली और पत्तियाँ अर्थात् झल्लियाँ, दोनों ही खाने और तरकारी के काम आती हैं।

गुण—

मूली—प्रकृति में तीक्ष्ण और कटुष्ण होती है। अग्नि को उद्दीप्त करती है। यथासौर की बीमारी में विशेष उपयोगी है। गुल्म और हृदय के रोग को लाभ पहुँचाती है। पात का नाश करता है। खाने में रुचिकारक और भारी होती है।

पेड़ी मूली—किञ्चित् गम और खचरी होती है। खाने में स्वादिष्ट किन्तु कटुवी होती है। कफ और पात का नाश करती है। कृमि का खंहार करती है, घ्राही और भारी होती है। प्रकृति में रुखी और त्रिदोष उत्पन्न करती है किन्तु उसी मूली को लेन में सिद्ध कर लेने से त्रिदोष को नाश करने वाली हो जाती है।

छोटी मूली—खाने में रुचिकारक होती है। हृत्की और पाचक होती है। त्रिदोष का नाश करती है, स्वर को शुद्ध करती है। ज्वर और श्वास की बीमारी में फायदा करती है। नासिका के रोगों और कण्ठ की बीमारियों में उपयोगी होती है। नेत्र की बीमारी में लाभ करती है।

कच्ची मूली—भारी और विष्टम्भकारी होती है, खाने में तीक्ष्ण और त्रिदोष उत्पन्न करती है किन्तु इसी का घृत में पका

नि वात का नाश करती है, पित्त का दमन करती है।
को बढ़ाती है।

सखी मूली—त्रिदोष का नाश करती है। शोथ का निरा-
करण करती है। विष का नाश करती है। हल्की और पाचक
कोती है।

सप्त प्रकार की मूली—मूली साधारणतया कटुवी और
रूपरी होती है। किञ्चित् गर्म और रुचिकारक होती है।
न में हल्की तथा पाचक होती है। अग्नि को तेज करती है।
द्वय को क्षाम पहुँचाती है। मूत्रवि में मधुर और सारक
गती है। शरीर में वस पैदा करती है। मूत्रवोष, बघासीर की
रिमारी में फायदा करती है, शुल्म, क्षय, श्यास, खाँसी को दूर
करती है। नेत्र के रोगों को मिटाती है। नासि की पीड़ा का
नाश करती है। कफ, घात को शान्त करती है। कण्ठ के
रोगों में औषधि का काम करती है। दाद, शूल और पीनस के
रोगों को मिटाती है।

पुरानी मूली—वीर्य के लिए अद्विष्टकारो है, शोथ और
शूल पैदा करती है, पित्त को बढ़ाती है और रुधिर के
रोगों को उत्पन्न करती है।

उपयोग—

स्वाद और क्षाम की दृष्टि से मूली बहुत उपयोगी शाक
फल है। कटुवी मूली से लेकर पक्की तक अनेक प्रकार से
उसे खाया जाता है। कितनी ही तरह की उसकी तरकारी
बनाई जाती है जो स्वादिष्ट, खान में पोष-रहित और क्षाम
कारक होती है।

मूली की पकौड़ियाँ बनाई जाती हैं।
स्वाद का परिचय देती हैं। इसके परदे

गाजर

गाजर, अंगूली गाजर और गोस मूली आदि इसके एक नाम हैं। हमारे देश में गाजर की खेती होती है। पशुत-सी गाजर पैदा होती है। अनाज की भाँति इसको खाया जाता है। जो लोग इसकी खेती करते हैं, वे इसको कच्चा और पकी पेट भर भरकर खाते हैं।

गाजर दो प्रकार की होती है। छोटी और बड़ी। छोटी गाजर जो शहरों में बिक्री करती है, खाने में अधिक स्वादिष्ट और मीठी होती है। बड़ी गाजर छोटी गाजर की अपेक्षा कम मीठी होती है। गाजर को छोटे और बड़े सभी लोग पढ़े खाते हैं।

गुण—

गाजर—खाने में मधुर और तीक्ष्ण होती है। किंचित गर्म है। अग्नि को तेज करती है, मल को रोकती है। रस में खाम करती है। व्यासीर का नाश करती है। कफ और घात को दूर करती है। संमणों में फायदा करती है।

गाजर—खाने में मधुर और रुचिकारक होती है। कफ का नाश करती है। शूल में फायदा करती है। वाह को मिटाती है। पित्त और शूल को शान्त करती है।

गाजर—खाने में खरपरी और हृदय को हितकारी है। दुर्गन्ध का नाश करती है और शुल्म में फायदा करती है। अग्नि को बढ़ाती है। खाने में स्वादिष्ट होती है।

उपयोग—

गाजर कच्ची और पकी तो खाई ही जाती है, उसका

मुरब्बा और अचार भी बनाया जाता है जो खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट और लाभकारी होता है।

शक्कर और दूध तथा घी के साथ गाजर का हलुआ बनता है। जिसके खाने से शरीर में बल की वृद्धि होती है। रक्त बढ़ता है और मुख पर कान्ति पैदा होती है। जो लोग / की खेती करते हैं वे लोग गाजर को उखाड़कर गायों, और पैसों को खिलाते हैं जिससे वे खूब तगड़े और तन होमाते हैं।



